

¿TE GUSTARÍA APRENDER A MEDITAR?

Manual con ideas simples para aprender
y ejercitar la Meditación desde el Amor

*Maestro Martín
Cordillera del Viento*

Esta edición ha sido impresa especialmente en conmemoración del 10º aniversario del fallecimiento del padre del autor (arquitecto Jorge Martín Aldasoro) a consecuencia de las heridas sufridas en un asalto a mano armada.

Este Hombre de bien era muy querido y respetado en su comunidad razón por la cual recibió la Orden del Buen Vecino post Mortem.

Sus últimas palabras dichas a los ladrones mientras lo torturaban fueron:

“...Pueden llevarse todo lo que tengo...

Pero no podrán robarme lo que Soy...” 5/5/1998

Diseño Integral del libro: Martín Jorge Aldasoro

© 2008, Martín Jorge Aldasoro

Editor: Bubok Publishing S.L.

Derechos de edición en castellano reservados para todo el mundo y zona de alrededores.

Primera edición - Tirada: 5 + POD

ISBN: 978-84-92500-37-6

Hecho el Depósito Legal PM 1142-2008

Los derechos de copia de este trabajo pertenecen a Bubok Publishing S.L., y la información contenida en él es confidencial. Sin el consentimiento previo, expreso y por escrito de Bubok Publishing, S.L., éste trabajo –en todo o en parte–, no debe ser reproducido ni revelado a otros para propósitos diferentes de aquel por el que se facilita.

The copyright in this work is vested in Bubok Publishing, S.L. and the information contained herein is confidential. This work, either in whole or in part, must not be reproduced or disclosed to others or used for purposes other than that for which it is supplied, without Bubok Publishing, S.L.'s prior written permission.

Índice

<i>Presentación</i>	4
<i>Capítulo I La meditación oriental</i>	8
<i>Capítulo II La meditación occidental</i>	13
<i>Capítulo III Oración y Meditación</i>	19
<i>Capítulo IV Preparando tu Meditación</i>	25
<i>Capítulo V Respiración y Relajación</i>	47
<i>Capítulo VI Comunicación Espiritual</i>	55
<i>Capítulo VII Regreso a la vida diaria</i>	68
<i>Ejercicio Guiado de Meditación</i>	76
<i>Consideración Final</i>	82
<i>Agradecimientos</i>	83
<i>Bibliografía de consulta</i>	84
<i>Curriculum Vital del Autor</i>	86
<i>Nota del Autor</i>	88

Presentación

Hola... Bienvenido a este pequeño manual que escribí para ti pensando en aquellas necesidades básicas que como seres humanos tenemos en común.

Deseo de todo corazón ser útil en tu vida y que este sencillo libro ayude a tu Alma a elevarse en procura de alcanzar la Divinidad que habita en tu Ser desde toda la Eternidad. En síntesis; "...Aprender a Amar..."

Empezaré por presentarme para ir entrando en confianza, eliminando tus dudas y temores naturales surgidos de tantas decepciones que has sufrido en tu existencia.

Soy Martín, un maestro de la Cordillera del Viento, nacido en San Antonio de Areco en el invierno de 1961.

Llegué a la cordillera hace un cuarto de siglo con mi mochila, una carpa, la bolsa de

dormir, el título de maestro y comida para tres días. Mi propósito a los 22 años era irme a vivir junto a las personas más humildes y postergadas de mi país con la intención de ayudar a construir un mundo mejor.

Arribé en octubre de 1983, cuando finalizaba la dictadura militar, días antes de las elecciones que reinstauró el gobierno democrático en la Argentina.

No conocía a nadie y el lugar nunca lo había oído nombrar pero venía con una gran Fe en Dios afianzada por un retiro espiritual cuyo lema era "A tiempos difíciles opciones valientes"

Rápidamente conocí mucha gente y me hice de amigos realmente valiosos de quienes aprendí mucho más que lo poco que vine a enseñar.

Como éste no es un libro autobiográfico sino un manual para tu ayuda espiritual no ahondaré en detalles de todos estos años... Simplemente te contaré que trabajé en

escuelas de todos los niveles y modalidades. También fui Bombero, periodista, músico, fotógrafo, guía de montaña, scout, constructor, productor de radio y televisión, editor de revistas, y entre muchas otras cosas también he participado en cooperativas, mutuales, gremios y partidos políticos.

Medito desde mi adolescencia y desde niño he tenido algunas condiciones naturales para la telepatía y la premonición. En la última década he desarrollado mis capacidades innatas mediante el estudio y la práctica de algunas técnicas simples.

En cada cosa que hice me esforcé y aprendí muchísimo a través del trabajo y de las personas que conocí. Por eso hoy quiero compartir algo con tigo.

Tal vez creas que es escaso lo que consiga ofrecerte pero puedes estar seguro que soy auténtico, sincero y que cada cosa que te brinde será con absoluta convicción de que es

verdad y se basa en todo lo aprendido previamente.

Soy un ser humano común y corriente que siempre ha querido Ser mejor y en ese intento ocupo mis días. Estoy convencido que la única manera de que mejoremos es haciéndolo en armonía con las personas que comparten nuestras vidas y es esta la razón fundamental por la que consideré necesario compartir por este medio las cosas que logré aprender.

Desde lo profundo de mi Alma quiero darte gracias por tomarte el tiempo de leerme y desearte sinceramente que lo que inviertas en este manual resulte sumamente beneficioso para tu vida; pudiendo irradiar tu propio Bien a las personas que te rodean diariamente.

La Meditación Oriental

Empezaré por recordar un poco sobre el significado de la meditación en las culturas de Oriente.

No pretendo describir con mucho detalle ni sus orígenes ni técnicas precisas, simplemente dibujar a grandes rasgos en que consiste y su relación con la cultura y la vida diaria.

En los países Orientales, la meditación es una práctica ritual enraizada en principios religiosos y/o filosóficos surgidos principalmente en dos culturas próximas pero diferentes. Una es la cultura Hindú y la otra la cultura China.

Lo que la cultura occidental ha percibido en forma primordial son imágenes estereotipadas de personas sentadas en posición de Buda que se desconectan del mundo exterior y se sumergen

obsesionadamente en su propio mundo interior.

Muchos han confundido esta desdibujada imagen con la de seres egoístas, ensimismados y aislados del mundo real.

Otros han creído que se trata de prácticas extravagantes que persiguen proezas de dominio físico y mental más cercanas al entretenimiento circense que a la búsqueda íntima y profunda de la espiritualidad humana.

Sin conocer plenamente estas culturas, sus vivencias y el verdadero sentido de sus prácticas muchas veces se ha juzgado livianamente una actividad humana que si bien se arraiga en la introspección y el autoconocimiento, se extiende mucho más allá del propio "Ser" conduciéndolo hacia la unidad con todo el universo.

Hay puntos en común en estas culturas que la ciencia occidental recién en el último siglo se ha permitido investigar seriamente y

empezar a sentar las bases de un conocimiento científico que, para Oriente no sólo es popular sino que además es milenario.

Por ejemplo: conceptos cómo Aura, energía vital, meridianos corporales de energía, chacras y estados de conciencia ampliada o expansión de la conciencia.

En la actualidad, las universidades más prestigiosas de Occidente llevan adelante innumerables programas de investigación de lo que antiguamente se denominaba percepciones extrasensoriales y fenómenos paranormales.

Ahora sabemos con certeza como interactúa el cerebro humano con su espíritu y su cuerpo ya que mediante la fotografía Kirlian, los electroencefalogramas, la hipnosis regresiva y múltiples métodos de investigación científica se han podido corroborar los postulados que hace años enseñan los místicos de las diferentes culturas y religiones.

En experiencias realizadas con partículas subatómicas los científicos han comprobado con asombro que la sola presencia de un observador altera los resultados de las pruebas y ensayos.

Actualmente la Física Cuántica se estrecha la mano con la Religión al demostrar cómo la Fe espiritual, canalizada a través de la energía mental puede obrar milagros en el plano físico.

La práctica de la Meditación en todo Oriente diverge en formas y rituales que se han difundido según la cultura y las costumbres de cada lugar pero tienen en común algunas pautas que la tornan accesible para todo ser humano.

En este manual tomaremos de la Meditación Oriental sólo lo esencial procurando dejar para otra oportunidad aspectos que tienen mucho más que ver con la cultura de las etnias que las practican que con el proceso y sus resultados en sí.

Considero que lo realmente esencial no es ni la alimentación, ni la postura, ni la ropa, ni aún el sistema de creencias.

Lo esencial es obtener un estado de conciencia diferente pero plenamente gobernado por uno mismo y la metodología básica se asienta en alcanzar la relajación corporal mediante una respiración adecuada y la ampliación de la conciencia profundizada a través del entrenamiento sistemático y progresivo.

*Hablando más claro... No es importante que comas, cómo te vistas ni cómo te sientes para meditar. **“Lo verdaderamente importante es llegar a un nivel de relajación corporal y concentración mental que te permita percibir la realidad que no se logra percibir en el estado de conciencia normal.”***

La Meditación Occidental

Por ser la Cultura Occidental una organización humana más apegada al mundo físico, interpretado a partir de las percepciones sensoriales, encontramos que el énfasis está puesto en todo aquello tangible.

A priori se desestima lo que no puede ser registrado, medido y estudiado científicamente según los paradigmas de los últimos siglos de la humanidad.

En este contexto surgieron algunas teorías que enlazaron la actividad eléctrica cerebral con el control mental del cuerpo físico y a fines del siglo XX fueron desarrollando algunas ejercitaciones y prácticas que permitieron a las personas acondicionar su vida diaria (extremadamente apegada al plano físico) mediante formas más o menos estereotipadas que pudieran comercializarse con el objeto de eliminar el stress o aliviar alguna dolencia menor, por

ejemplo. La Hipnosis, la autosugestión, la práctica de ciertas disciplinas gimnásticas y los métodos de control mental son sólo algunas formas que surgieron en la cultura occidental.

Curiosamente, mientras la sociedad de consumo más crecía en su bienestar material, las personas han ido sintiendo mayor necesidad de búsqueda espiritual; y, ni las religiones tradicionales ni las organizaciones sociales modernas han logrado satisfacer precisamente este aspecto esencial de cada ser humano.

La cultura Oriental fue ingresando en Occidente cómo una alternativa en la búsqueda de una Espiritualidad más personalizada.

Surge lo que se ha denominado el “New Age” o “Nueva Era” que va sumando simpatizantes por todas partes aunque sin una organización institucional unificada ni compromisos visibles por parte de cada uno.

El siglo XXI, más tecnificado y materialista que nunca empuja invariablemente al Ser Humano hacia su búsqueda Espiritual... como jamás se había visto antes en toda la historia.

La Iglesia Católica se encuentra ante el gran desafío de develar lo esencial de su razón de ser y despojarse de las formas antiguas y erróneas para abrazar definitivamente el mensaje del "Amor Universal" contemplando La Verdad que nos hace libres tal como Dios nos ha creado.

Cada vez que la Institución Iglesia opera como instrumento de dominación de los seres humanos, despojándonos de nuestro libre albedrío, tenemos la bendita oportunidad de buscar nuevamente la Verdad que Cristo nos propone.

Prácticas Genocidas aberrantes como las hogueras de la Santa Inquisición o la Evangelización compulsiva de los pueblos originarios de América son pecados mortales

de la institución Iglesia que aún perduran y merecen ser redimidos... Lejos están estos hechos históricos del “Amor al prójimo” predicado por Jesús mediante su vida ejemplar.

Y es aquí donde cobra importancia la Meditación en la vida de los Cristianos. Porque la Meditación es una herramienta sumamente válida para dejar de lado el mundo material y conectarnos con nuestra esencia espiritual, con la Verdad suprema y con el “Amor real” que proviene de Dios y habita silenciosamente en nuestra alma esperando a ser develado y llevado a la conciencia.

Algunos equivocadamente confunden la Meditación con la Reflexión o la Racionalización... Pues bien, precisamente en el ejercicio cotidiano de la Meditación contemplativa la mente deja de razonar, de calcular, de analizar dando paso a la recepción de las verdades esenciales del

universo mediante el mecanismo de la intuición.

Mediante la conexión directa entre el alma de la persona y Dios no hay intermediación alguna de la ciencia ni las instituciones culturales o religiosas.

En la Meditación tiene lugar el encuentro profundo de cada Ser humano con su mundo interior y la porción de divinidad que en él habita, manifestando la unidad con toda la creación.

San Francisco de Asís decía “...Dios está sobre todas las cosas creadas, y dentro, y fuera, y a cada lado de ellas...”

La Meditación Occidental es una práctica desprovista del ropaje cultural milenario de Oriente, pero una herramienta sumamente válida para la búsqueda de nuestra esencia; en definitiva esa misma esencia del ser humano oriental, la esencia espiritual de la humanidad, La Unidad con Dios más allá de étnias, culturas y organizaciones.

En la medida que Occidente transite el camino de la meditación la humanidad caminará hacia la Verdad y el "Amor", demoliendo las barreras irreales que separan Oriente de Occidente... Al hombre de la mujer... Al Ser Humano de Dios.

"Mira las aves del cielo, ellas no siembran, ni cosechan, ni guardan en graneros sin embargo Dios las alimenta..."

Jesús de Nazareth

Oración y Meditación

En la Era de las computadoras muchos ignoran que todo el lenguaje de las modernas y sofisticadas máquinas alrededor del mundo se limita a algo muy simple. Se trata del sistema binario, una forma básica de comunicación que consiste en el paso o no de un pulso eléctrico, representado por el "1" (uno) cuando hay energía, y el "0" (cero) cuando no la hay.

No importa si el computador es operado en inglés, alemán, chino o castellano... Todos los computadores sólo identifican unos y ceros; sólo registran y codifican el lenguaje según si hay pulso eléctrico o no lo hay.

Complejos cálculos matemáticos convierten las sucesiones de unos y ceros en idiomas, sonidos, imágenes, programas, movimientos robotizados, aparatos medicinales, transmisiones de

comunicaciones... El lenguaje universal para todas las computadoras y sistemas informáticos sólo consiste en "unos" y "ceros".

El resto del universo es similar al acotado mundillo de la informática. Dios es "Amor" y todo lo demás es ausencia de Amor.

Cuando alguien, reza, ora o medita no importa cuál es su cultura, su idioma ni su historia. El lenguaje universal es simple... Tan básico cómo el de las computadoras. "Amor" equivale al "uno" y falta de Amor equivale al "cero".

Por esta sencilla razón, no tiene relevancia si una persona Ora, Reza o Medita, si lo hace mediante una repetición de un mamtram, el diálogo con su guía espiritual, canta una alabanza, baila un ritual, pinta una obra de arte, cura a un enfermo, enseña a un niño, acaricia a un moribundo, se arrepiente de un error, agradece un favor, pide una bendición... No

importa su condición social ni su capacidad intelectual. No importa su religión, ni su raza, ni su idioma. Sólo importa su intencionalidad...

El idioma universal sólo tiene una palabra y es “Amor” por lo tanto cada vez que nos comunicamos sólo usamos una sucesión de “Amor” o Falta de Amor, como las computadoras usan sucesiones de unos y ceros.

Amamos o No Amamos; Y todo lo demás se circunscribe a ésta Verdad esencial; nada escapa a ésta Verdad que nos contiene a todos.

Entonces es muy simple descubrir si lo que necesitamos en nuestra vida es Orar, Rezar o Meditar. Cualquiera sea la forma que nos agrade, cuando nos inclinamos por una instancia de comunicación espiritual lo esencial será que lo hagamos con “Amor”.

En la historia de la Humanidad encontramos grandes Seres que lograron

hacer prodigios increíbles en sus vidas. Invariablemente todos ellos obtuvieron la energía y la sabiduría necesaria de una actividad íntima y privada que realizaban con pasión y fe inquebrantable. El poder que la Oración les confirió surgió inequívocamente del “Amor”.

Es bien sabido que San Francisco de Asís entraba en éxtasis durante sus momentos de oración y (además de recibir los estigmas de Cristo) su cuerpo material se volvía tan liviano que se elevaba del piso para asombro de los monjes presentes.

También es muy conocido el hecho de que San Martín de Porres durante sus oraciones encerrado en el claustro del convento lograba atravesar las paredes para ir a sanar enfermos; incluso en Japón, del otro lado del océano.

Mucho más conocido es el hecho de que Jesús podía sanar enfermos, resucitar muertos, multiplicar alimentos, o caminar

sobre el agua simplemente mediante su oración y como fruto de su enorme Fe en Dios.

Creo fervientemente que la diferencia entre los prodigios de estas personas y tu posibilidad de hacer algo fuera de lo común reside en la cantidad de "Amor" que trasmites a diario en cada una de tus actividades cotidianas. No hay otra diferencia.

Yo te preguntaría... ¿Cuántos "unos" y cuántos "ceros" procesa la computadora de tu alma cada día? o mejor dicho **¿Cuánto "Amor" y cuánta Falta de Amor trasmites diariamente?**

El objetivo de este pequeño manual es precisamente ayudarte a ejercitar una forma de comunicación espiritual que te permita evolucionar infinitamente.

Este manual no es un libro teológico ni pretendo discutir sobre dogmas de fe o doctrinas de diversas organizaciones

religiosas o filosóficas. Ya ha habido demasiadas guerras y divisiones entre los seres humanos para proseguir en esa dirección.

Mi tarea hoy consiste en escribir para ayudar a tu reflexión, buscando sólo la Verdad esencial. Pretendo develar la unidad de medida para toda la humanidad. Procuro hacerte bien.

Tu tarea, si así lo decidieras, consistirá en ejercitar tu "Amor" cada vez más y mejor.

Sólo nos corresponde Amar...

Simplemente Amar.

La Paz es posible... Anida en tu corazón.

Mahatma Ghandi

Preparando tu Meditación

En realidad has venido preparándote para Meditar desde hace mucho tiempo, hoy sólo repasaremos algunas cosas juntos, sólo recordaremos algunas pautas que te predispongan más fácilmente a esta forma de comunicación Espiritual.

En primer lugar, quiero aclarar que no es indispensable contar con un lugar especial, una vestimenta, una posición corporal, una alimentación previa, una música o un aroma. Lo único indispensable para poder Meditar es el "Amor"; y es precisamente algo gratuito e infinito que no se compra ni viene en frascos de medio litro.

Sin embargo, en tanto y en cuanto tu Ser está constituido por un espíritu encarnado en un cuerpo físico y gobernado por una mente inteligente, para lograr la concentración, que

al menos en un principio te permita ir hacia lo más profundo de tu Ser inmaterial, puede resultar conveniente que organices tu tiempo y tu espacio a fin de llevar adelante tus prácticas sin interrupciones o distracciones.

Reitero que esto no es indispensable, de hecho con la práctica lograrás meditar activamente mientras a nivel conciente llevas adelante otras tareas; pero eso lo dejo para otra ocasión debido a que este manual pretende simplemente Iniciararte.

Cómo nuestro cuerpo físico percibe el universo a través de los sentidos a mí me gusta especialmente crear un ámbito agradable y relajante que estimule mis órganos sensoriales de manera que me calme, me tranquilice y me aísle momentáneamente del mundanal ruido circundante.

Si el clima y el lugar dónde estoy me lo permiten, me gusta buscar un sitio aislado de la gente y el tránsito en medio de un ambiente natural, por ejemplo: La orilla de

un lago, un arroyo, el mar, un jardín, un bosque, un valle, un cerro... Un rincón bonito de la inmensa Creación.

Busco siempre un lugar orientado al sol, si es de día; o a la luna, si es de noche. Pero sobre todo busco un sitio adónde me guste estar, que me guste el aroma, la brisa del viento, los ruidos silvestres, la belleza del entorno.

Aspiro profundamente y mientras me lleno de tanta belleza contemplo las cosas simples que me agradan y están ahí para mi deleite en forma gratuita.

Agradezco a Dios por tanta bondad hecha realidad, manifestada en la naturaleza.

Contemplar la belleza y la perfección de la Creación es una muy buena forma de entrar en sintonía con nuestra propia perfección, con nuestra propia Divinidad interior. Porque cómo Jesús nos ha dicho no somos menos que las aves del cielo ni las flores del

campo y merecemos el mismo “Amor” de nuestro Padre Creador.

Como un símbolo de armonía con la Creación procuro que estén presentes los diversos elementos, el aire, el agua, la tierra, la madera, el metal y el fuego. En las diversas culturas estos elementos simbolizan la Vida, la fertilidad, la fortaleza, la purificación y la transmutación de lo negativo en lo positivo.

Adopto una posición cómoda según mi estado de salud y el lugar donde me hallo. Puedo sentarme en el suelo, o en una silla, recostarme contra un árbol, tirarme boca arriba sobre el pasto o en una cama. Busco la posición más confortable posible que me permite permanecer el tiempo necesario sin tener que moverme.

Una vez acomodado cierro mis ojos sin apretar, sin forzar los párpados, con suavidad. Llevo la lengua hacia el paladar sin hacer esfuerzos y comienzo a respirar profundamente pero muy lento procurando

entrar en armonía entre mis órganos y mi mente.

Una vez que empiezo a respirar con serenidad, comienzo a recorrer mentalmente mi cuerpo desde la cabeza hacia los pies, sintiendo cada parte, cada músculo, cada órgano. Tomo conciencia plena de las sensaciones de la piel y la ropa sobre mi piel. Lentamente voy relajando todo el cuerpo hasta entrar en un estado de extrema serenidad y placentera sensación de Paz y Armonía.

Luego invoco la protección de mi Ángel Guardián para que al adentrarme en el mundo espiritual me asista y me guíe hacia Dios alejándome de todo aquello que me pueda distraer o perturbar.

Si en el lenguaje de las computadoras sólo existen unos y ceros, en el lenguaje espiritual sólo existe “Amor” manifestado como Luz y la oscuridad surge sólo ante la falta de Amor. Por esta razón, una vez que invoqué a mi

Ángel, le pido que me rodee de Luz Divina, creando una burbuja blanca y radiante que aleje el mal y sólo permita ingresar "Amor" a mi Ser.

En este estado de relajación profunda es cuando concientemente resuelvo qué deseo hacer con ésta Meditación y luego me dispongo a meditar según mi intención.

A veces, uso la meditación simplemente para serenarme y hallar la Paz o Armonía que necesito.

A veces, uso la Meditación para Amarme y perdonarme a mí mismo.

A veces, uso la Meditación para comprender mi misión en la vida.

A veces, uso la Meditación para descubrir soluciones creativas a problemas cotidianos.

A veces, uso la Meditación para aprender cosas que necesito saber y no puedo hacerlo por los métodos convencionales.

A veces, uso la meditación para Sanar.

A veces, uso la Meditación para obtener mi reconciliación con otra persona.

A veces, uso la Meditación para ayudar a personas que lo piden.

A veces, uso la Meditación para pedir por el bien de otras personas.

A veces, uso la meditación para llevar Amor a otras personas.

A veces, uso la Meditación para comunicarme con Santos o familiares que han fallecido y habitan el mundo espiritual.

Nunca uso la meditación para interferir en la vida de otras personas.

Nunca uso la meditación para hacer negocios o participar en juegos de azar.

Nunca uso la meditación para fines dañinos o negativos.

Muchos usos diversos le doy a la Meditación, pero en todos los casos, siempre uso la Meditación para hacer el bien y

agradecer a Dios por las Bendiciones que recibo.

*Meditar es para mí la forma más accesible de comprender la perfección del **Amor Divino**, por eso se torna algo sumamente agradable, reconfortante y placentero.*

Si la Meditación no es realmente Bella... entonces, simplemente no he logrado entrar en sintonía real con Dios.

Cuando decido Meditar en el patio de mi casa me siento dentro de una pequeña pirámide que construí con caños de luz y algunos cuarzos blancos del porte de un puño, ubicados en los rincones y la cúspide. Este dispositivo poco convencional actúa como una antena satelital amplificando la energía telúrica ya que se encuentra orientado con sus caras a los 4 puntos cardinales. No intento explicar como funciona la energía piramidal; ni porque las culturas Egiptia, Maya y Azteca la adoptaron en sus civilizaciones; Eso merece

otro libro. Sólo te cuento que a mí me sirve para incrementar mis niveles de energía vital durante las meditaciones, siendo muy económico y fácil de hacer, pero no es imprescindible.

Debido al lugar donde vivo (el valle que forma el río Neuquén en las estribaciones de la Cordillera del Viento en la localidad de Andacollo a 1250msnm) y a lo riguroso del clima, (que es frío nival con temperaturas que pueden llegar a -25º c y vientos superiores a los 100km/h;) en muchas ocasiones, pero fundamentalmente en invierno, mis meditaciones son en lugares cerrados.

Te asombrará seguramente este comentario porque justamente los monjes Budistas destacados se caracterizan por vivir en los lugares más inhóspitos del Himalaya y meditan a las 4 de la mañana sentados sobre el hielo, con temperaturas inferiores a los 30 grados bajo cero. Pues bien, yo no soy un monje budista entrenado desde niño... Sólo

soy un maestro de la Cordillera del Viento, que lejos está de pretender ser un venerable Lama Tibetano.

Mi objeto en esta ocasión no es entrenarte en el difícil arte de la meditación Oriental ni las exigentes prácticas del Yoga. Simplemente pretendo iniciarte en una forma de comunicación espiritual profunda pero accesible a cualquier persona común del mundo en general.

Puedo meditar en cualquier sitio y en cualquier situación. Lo hago habitualmente mientras cocino para mi familia, pero cuando necesito Meditar especialmente sobre algo que requiere mucha concentración o me demanda gran cantidad de energía vital entonces preparo muy bien el lugar y elijo el momento más propicio.

Para vos que estás iniciando este camino, considero oportuno que prepares un sitio y destines un momento de tu día para hacer tus Meditaciones. Con el ejercicio cotidiano

irás adquiriendo la habilidad necesaria para poder meditar en cualquier momento y circunstancia.

Seguramente estarás preguntándote porque meditar retirado en lugar de rezar en una iglesia con todo el mundo... Pues bien, el templo es un muy buen sitio para encontrarte con las personas que comparten tu fe y llevar adelante aquellas prácticas religiosas que son de carácter social, y está muy bien que así sea. Pero Dios no se esconde en los edificios... No lo busques exclusivamente allí porque difícilmente lo encontrarás. Dios es omnipresente lo que significa que está en todos lados y en todo momento.

Dios está en tu trabajo, se manifiesta en las personas con quien compartes tu vida.

Dios está en cada árbol, en cada flor, en cada fruta, en cada semilla, en tu alimento y en el aire que respiras.

Dios está en el brío del caballo, y en el vuelo de las aves, y en el susurro del arroyo y en la energía del rayo y en la paz de los peces de colores, y en el ímpetu del viento y en la tempestuosa rompiente de las olas, y en el musgo que cubre la piedra y también en el oro que ella oculta.

Si, Dios también está en el templo... pero no más presente que en tu propia casa y en tu propia esencia. Creo que es bueno recordarlo.

En el interior de mi casa tengo armados 4 sitios distintos para Meditar, el principal es el living donde puedo Meditar con varias personas a la vez. Lo he acondicionado con 3 sillones cómodos que construí especialmente para meditar sentado.

Las paredes están pintadas de Violeta claro, símbolo de la transmutación de lo malo en bueno; las aberturas en blanco, símbolo de la Pureza; y las cortinas verde claro, símbolo de la sanación; el techo y una pared son de

madera. Junto a una ventana tengo plantas y una fuente con rocas, peces y agua en movimiento, procurando armonizar todo el ambiente.

En ventanas y puertas hay carillones y llamadores de ángeles.

De la Pared principal cuelgan fotos y símbolos familiares que veneran a nuestros ancestros y recuerdan nuestra descendencia. En las otras hay elementos de la cultura aborígen y una biblioteca nutrida.

Frente a los sillones se encuentra un altar con velas y un hornillo. Sobre él tengo imágenes pequeñas de mis Santos predilectos: San Martín de Porres (Patrono Universal de la Paz), San Francisco de Asís, San Ceferino Namuncurá y San Expedito junto a las estatuillas de Jesús, San José y la Virgen María.

También hay un crucifijo junto a mi escritorio que bendice mi lugar de trabajo... pero yo prefiero visualizar a Cristo

resucitado, prefiero la imagen del Sagrado Corazón, ese Ser luminoso que venció a la muerte por “Amor al género humano”.

También tengo acondicionado un pequeño altar en el comedor que es donde habitualmente hago mis meditaciones de sanación. Allí está la oración de San Francisco de Asís “Señor haz de mi un instrumento de tu Paz...” y algunas estatuas pequeñas junto a la Virgen del Rosario (Patrona de Andacollo).

Otros dos altares más pequeños tengo en la biblioteca de mi dormitorio y en un rincón de la escalera. Allí venero a Madre Teresa de Calcuta, San Antonio de Padua, San Jorge y San Nicolás de Baris.

Vuelvo a reiterar, no creo que nada de esto sea indispensable para Meditar porque el lenguaje universal es el “Amor”; simplemente describo de que manera acondiciono mi entorno físico para facilitar a

mi mente enfocar la atención de manera tal que pueda acceder con facilidad al mundo espiritual.

Cuando medito no necesito ninguna estatua, figura ni imagen, simplemente cierro los ojos y me encuentro con quien deseo conectarme, ya sea mi ángel guardián, mi guía espiritual, un santo, otra persona o la misma Virgen María y Jesús.

Con los ojos abiertos podemos mirar el mundo físico pero cuando cerramos los ojos logramos Ver la Realidad Total sin la limitación engañosa de los sentidos.

Las imágenes las tengo para recordar en forma cotidiana el mundo espiritual y favorecer la predisposición a la oración. No creo (como me han dicho amigos Evangélicos) que esto sea idolatría ni se contradiga con los 10 mandamientos, sólo se trata de un medio para enfocar mi atención y llegar al “Amor de Dios”, porque con mi

escasa inteligencia y gran ignorancia del universo me es imposible comprender la totalidad de lo que Dios es.

Hay varias cosas que uso habitualmente para crear el clima, para generar un ambiente propicio para mis prácticas espirituales y depende también de ti si alguna de estas cosas te sirve, si alguna idea colabora a tu propia experiencia, porque de eso se trata este pequeño librito. Sólo intento contarte cosas ciertas que me han servido para que en tu propia búsqueda existencial descubras formas y mecanismos que se ajusten a tu necesidad, a tus posibilidades y a tus propios gustos.

El objetivo sigue siendo siempre el mismo, descubrir el "Amor". La forma en que lo busques y lo desarrolles es simplemente el fruto de tu propia creatividad.

Una cosa que uso es la iluminación del lugar. Procuero iluminar tenuemente el recinto a partir del hornillo o las velas y en

ocasiones alguna otra luz mortecina, generalmente uso luz blanca y violeta.

Si te interesa el tema de las velas y la sintonía entre los colores de los chacras y la luz de las velas seguramente investigarás un poco en otras publicaciones e irás armando entornos de diversos colores para distintos propósitos en tus meditaciones. Adelante con tus inquietudes entonces.

Otra cosa que uso casi siempre son los aceites esenciales o los sahumerios.

Si la meditación es de sanación generalmente uso Incienso y Mirra, precisamente las aromáticas que los Reyes Magos ofrendaron a Jesús cuando nació.

El incienso purifica los pensamientos negativos, elimina la energía mala del ambiente. Haciendo el símbolo de la señal de la cruz en los rincones de la casa uno pide bendición del hogar y protección para las personas que lo habitan.

La Mirra, por su parte, estimula procesos de arrepentimiento y perdón. (Los orientales sostienen que acelera el Karma)

Si en la Meditación procuro armonizar la energía vital mediante la estimulación de mis chacras entonces uso la fragancia de la flor de Loto.

Hay quienes opinan que esto está relacionado con la magia y no tiene sustento científico. Para ellos me permito indicar que los aromas se perciben como formas ondulatorias de energía y es esta característica la que afecta las ondas residuales de energía que permanecen en el ambiente, similar al eco de un sonido que reverbera en una sala. El estudio del Feng Shui en la China consiste precisamente en develar y utilizar adecuadamente las diversas formas de energía que componen nuestro ambiente y nuestra vida.

Particularmente cuando estoy frente a personas muy negativas, comienzo a bostezar

eliminando esa energía de mi ser para que no me afecte. Igual me ocurre cuando impongo mis manos sobre alguien que no está bien. Otras personas con esta sensibilidad que se hallan en el mismo ambiente comienzan a bostezar igual que yo.

Pero como en el tema de las velas, prefiero que tú investigues específicamente la relación entre los diversos aromas y las prácticas espirituales en otras publicaciones especializadas.

El objetivo siempre es descubrir el “Amor” y lo central es que logres crear un ambiente agradable para ti, un sitio donde estés muy a gusto, muy confortable y puedas hacer el viaje a lo más profundo de tu Ser sin la interferencia de estímulos externos que te perturben o desagraden.

Cuando pienso en aquellas catedrales medievales de Europa, los fríos monasterios y la incomodidad de las celdas de los monjes se me presentan como sitios sombríos más

cercanos al dolor y al sufrimiento que al “Amor” y la Alegría. Creo sinceramente que Dios ha creado para nuestro deleite un universo perfectamente equilibrado, bello y armonioso y lo que merecemos es una existencia brillante, en Paz y Feliz.

No creo en un Dios que se regocije con nuestro sufrimiento ni martirios, mas bien eso es una deformación surgida del error humano, de la falta de Amor y del alejamiento de Dios. Yo lo interpreto como muestras tangibles del infierno en la tierra y sinceramente prefiero vivir y trabajar por el Paraíso Terrenal como escalón previo al plano superior de nuestra existencia.

Me resulta muy difícil creer que si no somos capaces de conocer y practicar la Belleza, la Armonía, La Paz y el Amor en la Tierra merezcamos luego acceder a todo ello en el Cielo. Por eso no comparto las prácticas sadomasoquistas de purificación del espíritu mediante el sacrificio de la carne. Creo que

son doctrinas erradas pertenecientes a un contexto sociocultural arcaico.

*Comprendo que uno pueda sufrir dolor por la falta de Amor de las personas que lo rodean pero no justifico de ninguna manera la práctica martirizante auto infligida. Prefiero creer que cada cosa buena y agradable que puedo crear, contemplar o disfrutar me acerca más y mejor a la Verdad, a la perfección de la Creación y al “**Amor infinito de Dios**”. El dolor sólo surge si me alejo de Él.*

Hago todas estas reflexiones precisamente para ayudarte a comprender porqué en mis Meditaciones procuro crear un momento y un entorno agradable y placentero a diferencia de las prácticas de autoflagelación y martirio que llevaron adelante durante siglos muchas organizaciones religiosas.

No comparto ni el cilicio y los latigazos de los monjes católicos ni las condiciones extremas de vida de los monjes budistas en el

Himalaya. Creo que son posiciones extremas (como ir caminando de rodillas 70 Km. por una promesa a la virgen) que causan gran dolor físico pero más allá de incrementar el ego no ayudan en nada a Amar cada día más y mejor a las personas que comparten nuestra vida.

A Amar se aprende Amando y a castigar castigando. El mandamiento de Jesús nunca fue castigar; Él propuso poner la otra mejilla.

***“Ama a tu prójimo
como a tí mismo”.***

Respiración y Relajación Corporal

Una vez preparado el entorno y dispuesto a iniciar tu meditación simplemente te acomodará para iniciar el proceso de relajación. Esto consiste en una actividad respiratoria conciente donde paulatinamente irás profundizando tu aliento y creando un ritmo de inspiraciones y exhalaciones lento y parejo.

La oxigenación adecuada de tu cerebro junto con la relajación de todos tus músculos y órganos te ayudará a entrar en un estado mental que los neurólogos denominan “Onda mental tipo Alfa”.

Cuando la mente humana ingresa en el estado mental “alfa” la Conciencia se Expande pasando a un lugar intermedio entre la vigilia y el sueño. Si la relajación se acentúa es muy común entrar directamente en la fase del sueño, por eso uno debe estar

muy atento para no perder el control de lo que está llevando a cabo. (Muchos prefieren Meditar sentados en lugar de recostarse para evitar dormirse)

*En este estado de “**Expansión de la Conciencia**” es más fácil aprender y es ésta justamente la razón por la cual los niños pequeños tienen tanta facilidad para asimilar cosas nuevas; muchos estudiosos del asunto coinciden en destacar que los niños viven en constante estado mental “Alfa” y a medida que crecen van perdiendo esta capacidad innata. De allí que muchas percepciones infantiles desaparezcan al crecer. Tal es el caso de la visualización de las auras o seres más sutiles como los ángeles, que la mayoría de los niños perciben con absoluta normalidad y al crecer dejan de verlos o sentirlos naturalmente.*

En la Iglesia Católica rezar el rosario induce a muchas personas a este estado mental “Alfa”, en la cultura Tibetana los

mantram reiterados producen este mismo efecto.

*Es conveniente comprender la diferencia entre un estado de “**Expansión de la Conciencia**” donde el aspecto racional de la conciencia normal se amplía mediante la **Intuición** y un Estado Alterado de la Conciencia que se logra mediante la intoxicación con diferentes sustancias.*

Diversas culturas aborígenes del mundo inducen Estados de Conciencia Alterada a través del consumo de sustancias provenientes de plantas mágicas en ceremonias rituales con cantos y danzas monótonas y repetitivas.

La cultura Hippie de los años 60 intentó un camino espiritual precisamente por medio de los estados alterados de conciencia logrados a través de diversos tipos de sustancias alucinógenas, Pero la Era de la Psicodelia fracasó en su búsqueda porque precisamente en lugar de expandir la

conciencia del plano físico al plano espiritual sólo logró alienación, confusión y locura.

Si bien comparto la idea de “Hacer el Amor y no la Guerra” que predicó el movimiento Hippie en oposición a la “Locura Belicista” durante la década del 60, creo precisamente que el uso de alcohol y drogas alucinógenas no acercó a las personas a su esencia espiritual, Al verdadero “Amor”, ni las conectó con Dios; sino que simplemente fue un escapismo de la realidad que después de muchas vueltas acabó en ellos mismos y en ocasiones inclusive con ellos mismos. Nunca trascendió su finita y efímera vida terrenal.

Muchos Jóvenes hoy evaden su infeliz existencia en el plano físico mediante el uso de alcohol y alucinógenos con resultados tristemente conocidos de enfermedad y muerte.

La meditación no puede conducir a la muerte sino por el contrario a una mejor

comprensión de uno mismo y nuestra conexión con el universo y la vida.

No importa a que cultura pertenezca una persona, sólo interesa lograr ese estado de relajación profunda que permitirá percibir cosas de la realidad que normalmente la mayoría de los seres humanos no logran percibir. De hecho, durante nuestros sueños percibimos muchas realidades que generalmente no tomamos en cuenta por considerarlas simples sueños, pero es precisamente mediante este estado de Conciencia Expandida que nuestra alma despojada del plano físico que el cuerpo material representa puede indagar y relacionarse en el amplio “Mundo Espiritual”.

Te habrá ocurrido innumerables veces que durante tus sueños te encuentras con personas y se transmiten mensajes que más tarde corroboras como ciertos, o conoces lugares que nunca has estado, o anticipas sucesos que luego acontecen en tu vida. Es

precisamente en este estado mental de Expansión de la Conciencia que nuestra Alma despojada de las limitaciones del mundo tridimensional puede acceder a todo el universo sin límites de tiempo recorriendo a voluntad el pasado o el futuro.

Bien... En esta primera fase de la Meditación uno procura conectarse con el propio cuerpo, busca integrarse con las funciones vitales esenciales como la respiración y el latido del corazón, haciendo conciente estos ciclos vitales involuntarios que no tenemos en cuenta en nuestro devenir cotidiano.

Descubrir en la intimidad de nuestro Ser, la maravillosa sincronización que cada célula y cada órgano mantiene con todo el cuerpo, es en sí una visión muy emocionante del milagro de la Vida... El Hermoso regalo de nuestra propia Vida.

Al tomar conciencia de nuestra respiración y conducirla de manera serena,

profunda y rítmicamente lenta podemos apreciar el inmenso placer que genera el aire en nuestro cuerpo. A diario no prestamos atención lo hermoso que es respirar y lo bien que nos hace sentir cada inspiración.

Una vez que nuestro ritmo respiratorio se distiende es mucho más sencillo conducir esa agradable sensación de relax al resto del cuerpo y sus funciones vitales. Relajar cada músculo, cada ligamento, aflojar las tensiones acumuladas por el stress cotidiano, liberar las toxinas que hemos generado, apreciar la sensación de la sangre recorriendo cada rincón de nuestra piel, percibir la tibieza en la capa exterior de la piel. Todo este recorrido por nuestro cuerpo físico nos ayuda a dejar por un momento la omnipresencia del mundo exterior y recordar en este momento presente quién realmente somos.

Éste es un acto sublime de contemplación de nuestra existencia... Una maravillosa recorrida por la perfección de la maquinaria

humana... Una bendita oportunidad de reconciliar nuestro cuerpo físico con la mente y el espíritu.

A medida que vamos profundizando en nuestra recorrida interior la mente deja de prestar atención a los estímulos externos y “Expande la Conciencia” en primer término hacia la propia esencia.

Cuando el recorrido por nuestro Ser físico se va completando es momento de indicarle a la mente un lugar de descanso, señalarle un lugar agradable donde ingresar y permanecer en calma, hallar un sitio dónde percibir la Paz.

Generalmente en este momento de relajación profunda dirigimos nuestra visualización a un lugar tranquilo, muy agradable, confortable e íntimo creado a nuestra voluntad. Puede ser un jardín, un bosque, una playa, la orilla de un lago o un prado y permanecemos allí descansando, contemplando la belleza y disfrutando de esa

Paz y Armonía sin interrupciones, sin molestias.

Una vez logrado este estado saludable y perfecto de relajación corporal y armonía mental estamos sí en condiciones de ingresar de lleno al plano más sutil del Mundo Espiritual.

Comunicación Espiritual

Sólo cuando hemos logrado ese estado de relajación profunda y alcanzando un momento pleno de gratificación sin perturbaciones externas estamos en condiciones de ingresar al núcleo de nuestra Meditación prevista.

En las primeras experiencias de Meditación las personas pueden verse sumergidas en un mar de pensamientos e imágenes sensoriales diversas que inundan

la mente confundiendo, distrayendo, causando angustia. Pues bien, si esto te ocurre simplemente “No Temas”, es la manifestación natural del caótico mundo en que vives a diario durante esta novedosa práctica vivencial. Ya pasará.

Empezar a meditar es una linda experiencia, pero para un principiante puede resultar molesto, como aprender a andar en bicicleta. Al principio uno intenta mantener el equilibrio, coordinar el pedaleo y agarrarse fuerte del manubrio haciendo fuerza con todo el cuerpo para no caerse... Lo más probable es que uno se caiga un par de veces, pero cuando logramos aumentar la velocidad la inercia nos mantiene naturalmente en equilibrio y al aprender a andar ya no ponemos atención en la mecánica corporal sino que empezamos a disfrutar de todos y cada uno de los lugares que recorreremos, mirando, percibiendo la brisa del viento, contemplando el derredor. Después de esto puede tornarse muy gratificante salir a

pasear en bicicletas con otras personas que gozan de estas actividades en compañía. Pues bien... Con la Meditación es similar.

Inicialmente es probable que estés muy pendiente de tu respiración, de la técnica de relajación y que intentes pelear con pensamientos que te perturban o distraen pero cuando vas practicando tu técnica se vuelve invisible y con el tiempo lograrás Meditar en cualquier momento, en cualquier lugar, aún Meditar activamente mientras tu cuerpo y tu conciencia normal pueden estar haciendo otra tarea.

En un comienzo, lógicamente, Meditarás en soledad, pero cuando domines la técnica y obtengas la suficiente seguridad que te brinda la confianza en lo que has aprendido a hacer podrás Meditar también con otras personas y gozar juntos como lo harías paseando en bicicleta con familiares o amigos.

Una vez que haz logrado ese estado de relajación profunda y de armonía integral es cuando voluntariamente decides el sentido de tu Meditación. Es en éste punto cuando estás en condiciones de iniciar la comunicación Espiritual profunda, auténtica y sincera.

Tu Conciencia se Expande ampliando el horizonte de percepciones y en este estado especial es que puedes llegar al conocimiento esencial de tu Ser en primer término y del cosmos del que formas parte luego. La unidad indivisible entre tu Ser y el cosmos es la manifestación más tangible de la Perfección de Dios.

Recordemos que los ojos Miran... pero el Alma Ve.

No puedo aquí decirte que ocurrirá en tu Meditación... Claro que no, porque es en ese lugar y espacio del universo donde precisamente eres absoluta y totalmente libre. Nadie escucha, nadie mira, nadie

controla, nadie decide por ti, nadie sugiere ni presiona ni te obliga.

Durante la Meditación tu alma se despoja de todas las barreras y ataduras del mundo físico y gozas plenamente de la libertad que Dios te dio.

¿Adónde te gustaría ir? ¿En que te gustaría meditar? ¿Cómo desearías sentirte? ¿Qué cosa desearías crear? ¿Hay algo en tu vida que desees mejorar o cambiar? ¿Te gustaría hacer bien a otra persona?

Durante la Meditación no hay gobiernos, ni policías, ni doctores, ni maestros, ni padres que te digan que hacer y que no. Eres absolutamente libre y dueño exclusivo de tus decisiones.

Tal vez tengas la necesidad de reconciliarte con alguien o de perdonarte a ti mismo por algún error.

Tal vez necesites comprender algo que aún no has logrado.

Tal vez desees Paz, Justicia, Amor.

La Meditación es la mejor herramienta para crear en el Mundo Espiritual la realidad que necesitas vivir en el plano físico. Ya bien lo decía Platón... Todo existe previamente en el mundo de las Ideas para luego materializarse en el mundo tridimensional.

*Acostumbro decirles a mis alumnos **“Los sueños se realizan, Nunca dejes de soñar”**. Claro que hay que comprometerse con el esfuerzo que demanda la realización ¿no? En mi caso siempre he preferido morir en el intento que vivir en la duda. Una vida sin riesgo no es vida... Precisamente sólo el “Amor” y la Fe pueden animarte a asumir riesgos.*

*San Francisco decía **“...Es una gran virtud vencerse a sí mismo porque quien lo logra vencerá a todos sus enemigos y alcanzará todo bien...”***

Una técnica muy usada en la Meditación es precisamente la de Visualizar. Si somos

capaces durante la Meditación de crear una imagen real de lo que nos proponemos en la vida diaria estamos sentando las bases para su concreción.

Jesús ha dicho claramente "...La Fe mueve Montañas..."

Sólo hay que visualizar en la Meditación aquello que se pretende lograr y afirmarlo con profunda Fe. Cuando el fin es noble y los medios también, cuando obramos con verdadero "Amor", Dios responde nuestra plegaria con absoluta certeza.

Aquel que duda, aquel que teme, simplemente No Ama... sencillamente por que no tiene Fe. Aquel que Ama y obra con Fe sencillamente confía en Dios y no teme.

Te preguntarás ¿Cómo y con quién es la comunicación Espiritual durante la Meditación? Con quien decidas.

¿Quieres comunicarte con tu ángel? Simplemente llámalo con Amor y él estará siempre disponible para ti.

¿Quieres comunicarte con un Santo? Invócalo y él se presentará para asistirte.

¿Quieres comunicarte con La Virgen María? Pídele que te acompañe con humildad y ella llegará de inmediato a regalarte su dulzura.

¿Quieres comunicarte con Jesús? Sólo hace falta que pronuncies su nombre con cariño y respeto para que Él te haga sentir el calor de su Divina Presencia.

Pero no sólo estas Almas y Guías Espirituales están dispuestos para acompañarte en tu mundo Espiritual. Hay muchas almas comunes, personas sencillas que has conocido y amado con las que también puedes comunicarte en el Mundo Espiritual.

Tal vez necesites decirle a un familiar o amigo enfermo que no puedes visitar en este

momento, cuanto lo amas y que desees lo mejor para él. Pues bien... En el Mundo Espiritual puedes hacerlo, durante tu meditación sólo hace falta que le pidas a tu ángel que te lleve hasta él y el encuentro se producirá.

Puede ser que necesites dar un mensaje importante a alguien lejano o inaccesible, pídele a tu ángel que promueva el encuentro y a nivel inconsciente de la otra persona tu mensaje llegará. Tal vez lo perciba como un sueño o como una idea que le surge de repente, no importan los detalles, tu ángel se ocupará de eso, tú simplemente haz las cosas con profunda Fe en Dios y Él te asistirá con "Amor".

Es probable que necesites hacer cambios en tu vida que te equilibren, que te permitan lograr la armonía entre tu existencia material y tu Esencia Espiritual. La Meditación es la herramienta gratuita más poderosa para que tu Alma le indique a tu mente el sendero mejor. Tu mente gobierna el

cuerpo físico pero es indudablemente tu Alma quien se manifiesta en los planos concientes e inconcientes de tu mente. Y es siempre tu Alma la arquitecta de tu destino en la tierra. Si tu Alma siente Temor tu mente impedirá a tu cuerpo que se arriesgue a los cambios... Por el contrario cuando tu Alma Ama no teme y tu mente ejecuta los cambios que necesitas para tu bien.

¿Querrás saber cuánto tiempo es conveniente Meditar? No hay reloj ni manual que lo especifique. Eso sólo depende de ti, de tu Búsqueda, de tu intención, de tu necesidad, de tu permiso, de tu propio tiempo personal. ¿Quién más que tú sabe decirte lo que es importante, lo que es valioso y cuánto estás dispuesto a pagar por ello?

Tal vez sería mejor preguntarse cuánto vale tu tiempo... ¿Eres una de esas personas que cambia tiempo por dinero? O ¿El tiempo para ti sólo vale por el uso que le das, por el bien que te genera?

Creo en este sentido que mientras estamos en esta existencia limitada a tres dimensiones y atrapados por la barrera del tiempo es bien poco lo que podremos comprender de un universo infinito. Durante tu Meditación el tiempo relativo del que nos habló Eisntein deja de existir. Sí, Albert propuso con su Teoría que a la velocidad de la luz el tiempo se detiene. Estoy tratando de explicar algo diferente al plano físico tridimensional. En el plano Espiritual el tiempo no existe y por ello es tan fácil con tu Meditación viajar no sólo a cualquier lugar sino también ir hacia el pasado o hacia el futuro.

En pocos años más los Físicos Cuánticos desarrollaran nuevas teorías sobre el asunto; a nosotros no nos compete la investigación científica en este campo; sólo hace falta aprender a Meditar y así atravesarás todas esas barreras que privan al cuerpo y la mente de alcanzar el amplio conocimiento que brinda la Expansión de la Conciencia.

San Francisco sostenía "...El lenguaje humano, por su deficiencia, no puede expresar las cosas secretas de Dios..."

Meditando podrás comprender no sólo tu propia existencia sino todo el cosmos. Puedes si quieres entrar al centro de la tierra y ver que hay, o viajar por el interior de un río de lava, puedes entrar en la esencia de una piedra preciosa o el perfume de la flor. Nada hay que no puedas ver, tocar, conocer o hacer. Ésta es la verdadera unión cósmica. Y en todos lados hallarás a Dios manifestándose.

Los Orientales practican la Meditación para alcanzar el Nirvana, o sea La iluminación. Los Católicos practican Oración para alcanzar la Santidad. En Esencia es lo mismo, se trata de una experiencia mística de comunicación profunda con la Divinidad. Pero el Éxtasis alcanzado en estas prácticas no es un bien en sí mismo, es la consecuencia lógica de ese estado de Conciencia Expandida al

comprender “La Paz absoluta y el Amor Verdadero”.

Sólo se alcanza la Paz siendo Pacífico.

Sólo se aprende a Amar Amando.

Por lo tanto la Meditación es una muy buena herramienta para volvernors hacia nosotros mismos y Amarnos pacíficamente pero es en la vida diaria y en la relación con el resto de la Creación que nuestra misión en la tierra se concreta.

“...Con los ojos abiertos podemos mirar el mundo físico, pero cuando cerramos los ojos logramos Ver la Realidad Total sin la limitación engañosa de los sentidos...”

Maestro Martín

Regreso a la Vida diaria

En el momento en que decides concluir tu Meditación comienza una etapa muy bonita y especial... Volver al estado normal de conciencia, reintegrarte a la naturalidad de tu Vida diaria.

La rueda de la vida inicia su giro con el derecho a pedir y culmina en el deber de agradecer, sólo así se inicia un nuevo giro.

*Jesús nos ha dicho con gran claridad y sencillez; "...**Ama a tu prójimo cómo a ti mismo...**" Él, no ordenó amar más a los otros olvidándote de tú mismo; Ni tampoco dijo que te ames de manera ególatra más que a los otros... Jesús, sabiamente nos sugirió que buscáramos el sagrado equilibrio entre el Amor propio y el que ofrecemos a los demás.*

Es Sencillo comprender que nadie estará en condiciones de Amar a otro mientras no se Ame adecuadamente a sí mismo.

Juzgar a los demás es simplemente la consecuencia lógica de la desvalorización propia. Cuando no nos valoramos adecuadamente podemos creer erróneamente que somos mejores o peores que los demás y olvidamos que en esencia somos iguales ante Dios. Es ésta mirada borrosa de nosotros mismos lo que nos conduce a juzgar mal al otro. Sólo valorándonos correctamente hallaremos la Paz interior que nos permita relacionarnos en armonía con los demás.

Cada vez que juzgamos a otro inconciente afirmamos que somos mejores o peores. Son nuestros complejos de inferioridad o superioridad quienes desajustan la percepción real de nosotros mismos y las personas a nuestro derredor. Cuando Jesús nos dijo “...No Juzguéis...” Intentaba hacernos comprender que ésta actitud sólo nos hace daño y nos aleja del bien real.

Quien Juzga se vuelve vanidoso o envidioso y ese estado negativo de su conciencia le hace daño a si mismo. Por el contrario, quien logra liberarse del rencor y el orgullo recupera la tranquilidad de espíritu.

La Humildad no significa sentirse inferior a los demás, sólo surge de la sabiduría profunda de comprender que todos somos iguales ante Dios.

*No hay razón valedera para sentirse ni más ni menos que otro, esas son trampas que crea la sociedad materialista para dominarnos y bien sabemos que **“...La Verdad nos hace Libres...”***

Cuando Amamos valoramos positivamente a la persona, a la planta, al animalito, a la flor, al paisaje, a la Naturaleza en general, al Universo en su conjunto y como todas son manifestaciones de Dios sencillamente Amamos a Dios. No porque lo obligue el primer mandamiento

sino porque al contemplar la unidad indivisible de cada parte con el todo Amamos a Dios indefectiblemente.

La comprensión intelectual humana es demasiado pequeña para abarcar la totalidad de Dios pero puede percibir muchísimas de sus manifestaciones.

El Amor es entrega generosa, nunca posesión.

¿Cómo puede una persona apropiarse de lo que no le pertenece? Todo ha sido creado por Dios y Él es el legítimo y único dueño.

A los seres humanos sólo nos toca cuidar o administrar por algún breve instante una pequeña porción del universo del que formamos parte pero nunca fuimos ni seremos sus dueños.

No somos dueños de las personas, ni de los animales, ni de las plantas, ni aún del terreno donde habitamos porque aunque nos engañemos comprando y vendiendo, firmando alguna escritura y pagando con

dinero, toda posesión concluye en unos pocos años y no hay nada que puedas poseer una vez que has muerto... Excepto tu propia Alma. Cuando Jesús decía que era más fácil que un camello entrara por el ojo de una aguja a que un rico entrara al Reino de los Cielos se refería precisamente a esto. Nada, absolutamente nada puedes poseer porque nada es tuyo y ninguna posesión te conduce a Dios. Sin embargo, esto no significa que si eres pobre tienes el cielo ganado; error común entre nosotros.

Si eres pobre, simplemente tendrás oportunidad de sobrellevar tus dificultades económicas para la elevación de tu espíritu pero si decides renegar toda la vida en lugar de hacer el esfuerzo para estar bien... Si decides envidiar, odiar y echar la culpa de tu miseria a otros en lugar de obrar con Amor construyendo una vida digna... De nada te servirá ser pobre.

Paralelamente, si eres Rico tendrás la oportunidad de compartir, de promover

bienestar a otras personas, de ser generoso y benévolo. Pero si decides con tu riqueza volverte avaro, egoísta, ruin... Si decides esclavizar y explotar personas y recursos sólo para incrementar tu codicia, en lugar de Amar Temerás... que te roben, que pierdas tus posesiones, y tampoco lograrás elevarte espiritualmente ni ser feliz en tu corta vida.

Ni ser Rico ni ser pobre te garantizan nada.

Sólo una vida digna basada en el Amor, la Verdad y la Justicia pueden elevarte espiritualmente y trascender el plano Físico hacia algo realmente superior... Hacia la Verdadera Felicidad.

Ser rico no es un pecado en sí mismo y ser pobre no garantiza tu santidad. Todo depende de la manera en que vivas. Si Amas, si eres generoso, Si eres bondadoso, si Administras tu vida y tus bienes con equidad y justicia serás cada vez mejor persona y eso es lo único importante.

Dios da a cada uno lo que Él cree que merecemos. Nosotros sólo debemos ocuparnos de administrar correctamente ese ratito en que nos toca vivir.

Si vamos por la vida Temiendo en lugar de Amando lógicamente evitaremos decir la verdad, revelar nuestros sentimientos, mentiremos y ocultaremos siempre actuando un personaje. En cambio cuando nos decidimos a vivir Amando dejamos de Temer y empezamos a ser sinceros, miramos a los ojos, confiamos, hablamos de los sentimientos, decimos siempre la verdad, de manera adecuada y en el momento oportuno pero siempre decimos y exigimos la Verdad.

Cuando Amamos nos desapegamos de las cosas, de las personas y de los resultados. Simplemente obramos con Fe de manera generosa, fraterna y no andamos sacando cuentas sobre los resultados. Los resultados no cuentan; cuenta la intencionalidad que ponemos en cada acto de nuestra vida. Dios se ocupa de que sea lo que deba ser.

Amar significa:

- ⊗ *Valorar positivamente.*
- ⊗ *Hablar de los Sentimientos.*
- ⊗ *Manifestar siempre la Verdad.*
- ⊗ *Aceptar Respetuosamente sin Juzgar.*
- ⊗ *Entregar Generosamente sin apego por el resultado.*
- ⊗ *Dar Tiempo.*

Uno de los secretos fundamentales de nuestra existencia Jesús lo develó con estas simples palabras y por si alguien no lo entendió agregó su ejemplo diciendo:

***“...Ámense los unos a otros
como yo los Amé...”***

Ejercicio Guiado de Meditación

Ahora, te ofrezco una breve guía práctica paso a paso para facilitar tu ejercitación en el arte de la Meditación. Una vez que lo hayas hecho varias veces, seguramente, incorporarás elementos que te ayuden y lo harás con absoluta naturalidad. Adelante... Paz y Bien!!!

- 1. Prepara un lugar agradable y tranquilo donde nada ni nadie te moleste.*
- 2. Si estás en un lugar cerrado puedes encender una vela para invocar la protección de tu ángel o encender un hornillo para aromatizar el ambiente con esencias que te ayuden a relajarte.*
- 3. Ponte ropa cómoda o desvístete si así lo preferís. También es conveniente darse un baño previo para relajarse aún más.*

4. *Siéntate cómodamente uniendo las puntas de los dedos de tus manos posibilitando que tu energía vital que fluye a través de las extremidades reingrese y circule por tu cuerpo.*

5. *Apoya suavemente la lengua en el paladar y cierra tus párpados suavemente sin esforzar.*

6. *Empieza concentrándote en tu respiración. Siente lo agradable que es respirar de manera relajada, profunda y muy pero muy tranquila.*

7. *De esta manera caminarás hacia tu interior. Con cada respiración ve relajándote cada vez más, aspirando y expirando tranquila y serenamente. Esto es lo mejor que puedes hacer por tu cuerpo y tu mente.*

8. *Relájate, dirígete a tu interior, siente la Paz. A medida que vas más hondo con cada respiración continúa relajándote, serenándote y sumérgete en la calma.*

9. *Mientras vas hacia tu interior relaja todos tus músculos.*
10. *Afloja los músculos de la cabeza, afloja las tensiones, afloja los ligamentos, siente esa agradable sensación de calor que genera la sangre en tu piel.*
11. *Afloja los músculos de la cara y el cuello, siente como se relajan tus hombros, tus brazos, relaja tus manos, siente como se distienden las articulaciones de tus dedos.*
12. *Siente como se aflojan los músculos del pecho, los músculos de la espalda, los músculos del abdomen.*
13. *Relaja los órganos internos y siente esa agradable sensación de bienestar que surge de un funcionamiento armonioso y saludable.*
14. *Continúa relajando los músculos de las piernas hasta los pies.*
15. *Siente esa agradable sensación de calor que genera la circulación por todo tu cuerpo.*

16. *Ahora que te has relajado invoca a tu ángel guardián y pídele amorosamente que te proteja.*

17. *Visualiza una burbuja de luz blanca que te rodea donde sólo puede ingresar el Amor, allí estás a salvo de todo mal.*

18. *En este estado de relajación pide a Dios que envíe un rayo de Luz divina sobre tu Ser...*

19. *Siente esa bellísima Luz que ingresa por tu cabeza y te invade recorriendo todo tu cuerpo, brindando Paz, Amor y salud a todo tu Ser.*

20. *Disfruta de esta maravillosa sensación de Bienestar percibiendo como el "Amor Divino" calma, alivia, refresca y sana cada órgano y cada parte de tu cuerpo devolviendo la salud y la armonía a todo tu Ser.*

21. *Durante este estado de plenitud, agradece al Espíritu Santo por todos los bienes recibidos y disponte a descansar.*

22. *Imagina que abres una puerta y caminas lentamente por un pasillo pleno de sensaciones agradables, no hace frío ni calor, percibes hermosos perfumes, te sientes muy bien, muy cómodo y a medida que avanzas te acercas a una luminosidad muy bella y agradable que proviene de un jardín.*

23. *Sal con confianza al jardín y busca un lugar que te guste para descansar y recuperar tu energía vital.*

24. *Es un jardín muy bonito, muy tranquilo, aquí nadie te molesta y no tienes ninguna otra cosa que atender ahora. Sólo te ocuparás de sentirte bien y disfrutar de este lugar hermoso que ha sido creado para tu bienestar.*

25. *Cada vez que necesites recuperarte y estar en Paz; cuando necesites mejorar tu salud o tu ánimo simplemente relajándote y viniendo a este jardín todo tu Ser podrá sentirse bien, muy relajado, sereno, confortable y a gusto.*

26. *Ahora es el momento para que puedas meditar en aquello que te has propuesto al inicio.*

27. *Al despertar te sentirás muy, muy bien, completamente en Paz, bien de salud y muy bien de ánimo, agradecido a Dios por sus bendiciones y podrás despedirte de tu ángel agradeciendo también su protección.*

28. *Una vez que decidas regresar a tu vida diaria simplemente te despertarás haciendo una respiración profunda, abriendo lentamente tus ojos y moviendo suavemente tu cuerpo.*

29. *Antes, afirma mentalmente que toda tu vida cambiará para mejor... Y así será.*

Consideración Final

Bien... Llegamos juntos al final del libro de bolsillo que escribí para ti pensando en aquellas necesidades básicas que como seres humanos tenemos en común.

Anhelo de todo corazón haber sido útil en tu vida y que este sencillo manual ayude a tu Alma a elevarse en procura de alcanzar la Divinidad que habita en tu Ser desde toda la Eternidad.

Termino reconociendo que al finalizar de escribir siento que ya no soy el mismo. Haberme puesto a pensar en ti y como contarte lo poco que se me ha hecho reflexionar mucho sobre todo. Esto me permitió crecer algo más y sentir que ahora soy un poquito mejor que ayer.

Confío plenamente que Tú También.

Muchas Gracias y Un abrazo Fraternal!!!

Martintxo

Agradecimientos

Jesús ha dicho "...los últimos serán los primeros..." y por eso he decidido dejar para este momento el agradecimiento a todos aquellos que me ayudaron en la vida a ser quien soy... Y son muchos, pero particularmente quiero agradecer a los que de diversas maneras colaboraron en la realización de este libro, en especial a:

- ♥ **Juan Claudio Aldasoro** (Master Reiki) por su asesoramiento en contenidos.
- ♥ **Profesoras Rosana Ibáñez, Nora De Bernardi y Andrea Fervari** por sus tareas de revisión ortográfica y gramatical.
- ♥ **Claudio Alberto Domper** (Comunicador Social) por su asesoramiento en Edición.

Nombrarlos a todos los demás me llevaría otro libro pero quiero destacar a mi ángel guardián Hahaiah que me ha inspirado especialmente y soplado al oído una gran parte de lo que llevo escrito y en segundo lugar a todos mis guías espirituales empezando por Jesús y cerrando esta larga lista con mi esposa, mi madre y mi padre.

¡Qué Dios los bendiga a todos!

Bibliografía de consulta

- 📖 **Budha – Las 4 Nobles Verdades** – Ed Longseller
- 📖 **Cambie su Aura, cambie su Vida** – Bárbara Martín –
Ed. Obelisco
- 📖 **Einstein Para Principiantes** - Ed Errepar
- 📖 **El Bagabad Ghita segun Mahatma Ghandi** – Ed
Kier
- 📖 **El Ermitaño** - Tu Lobsang Rampa -
- 📖 **El Libro de Oro de Saint Germain** – Ed Pluma y
Papel
- 📖 **El Mulato de la escoba** (Biografía de San Martín de
Porres – Ed. Salesiana
- 📖 **El Poder del Pensamiento Alfa** –
- 📖 **En compañía de los Ángeles** – David Lawson – Ed
Tomo
- 📖 **Filosofía para Principiantes I y II**– Ed Errepar
- 📖 **La Biblia Latinoamericana** – Ed. San Pablo – Madrid
- 📖 **La Caverna de los Antepasados** – Tu Lobsang
Rampa –

- 📖 **La República** (El Mito de la Caverna) – Platón
- 📖 **La Santa Síndone** – J.J. benítez
- 📖 **Las Enseñanzas del Glorioso Budha** – Ed Kier
- 📖 **Leyendas de Amor y Virtud** (Biografía de San Francisco de Asís) – Ed Errepar
- 📖 **Los Misterios del Yoga** – Vicente Beltran Anglada – Ed. Síntesis
- 📖 **Más allá de la Vida** – Víctor Sueiro – Ed. Planeta
- 📖 **Meditación** – Brian Weiss –
- 📖 **Meditación (101 consejos esenciales)** – Ed Javier Vergara
- 📖 **Meditando con los Ángeles** – Sonia Cafe
- 📖 **Mediums** – Alan Kardec
- 📖 **Metafísica 4 en 1** – Conny Méndez
- 📖 **Muchas Vidas, Muchos Sabios** – Brian Weiss –
- 📖 **Nacer Para Renacer** – Anthony de Melo
- 📖 **Podere**s – Víctor Sueiro – Ed. Planeta
- 📖 **Visualización Creativa** – Stella Lanantuoni – Ed. Albatros

Currículum Vitae Martín Jorge Aldasoro

De familia originaria vasca, nació en San Antonio de Areco el 24 de Agosto de 1961. Fueron sus padres el Arquitecto Jorge Martín Aldasoro y la Económa María Teresa Azofra. Es el hermano mayor de 6 hijos. Vive en la Cordillera del Viento en el Norte Neuquino desde 1983 con su esposa Ruth Beatriz Navarro (maestra Jardinera) y sus 4 hijos: Ana Lighüén, Lucas Nüyún, Marcos Huemül y María Ayelén. / En la actualidad trabaja en la localidad de Andacollo como Ayudante de trabajos Prácticos de Ciencias Biológicas en el Laboratorio del C.P.E.M. Nº11. y Profesor de Ciencia y Tecnología. / Practica Tai Chi, Reiki y Sanación por imposición de Manos. / Escribe y compone música. / Diseña y construye viviendas para gente de bajos recursos.

Sueña con la construcción de una Sociedad cada día más Justa, Fraterna y solidaria... Y cree que todos los sueños se realizan.

Algunos de sus Estudios y Capacitaciones: Profesorado para la enseñanza Primaria - Electricidad, radio y Tv, mecánica, carpintería - Arquitectura y Urbanismo - Arte, Educación Física Y Recreación – Cuidado Y Preservación Del Medio Ambiente – Teoría musical y solfeo, guitarra, piano, percusión, trompeta, danzas - Autismo y psicosis tempranas, Psicoterapia, Holding, terapia de contención – Guía baquiano de montaña – Navegación terrestre y aérea, cartografía, meteorología, radio comunicaciones - Enfermería - Rescate y Salvamento - Didáctica, dinámica grupal, títeres, teatro, Fotografía y Video. - Reiki Usui niveles I, II y III

Profesión y Ocupaciones: Docente con 25 años de ejercicio en todos los niveles y modalidades, Rescatista subacuático y en altura, Radio operador de la red oficial D.P.T.N. y radioaficionado. Guía Baquiano de montaña y Trekking. - **Participó activamente en la fundación de:** Comunidad scout Nuestra Sra. De Andacollo (1983) – Cooperativas "La Esperanza" y Carpintería "San José" Andacollo, Huaraco y Huinganco (1985) – Colegio árbitros F.N.V.B región Norte (1985) – Asociaciones de Bomberos Voluntarios de Andacollo (1986), Taquimilán (1995), Huinganco (2000), Tricao Malal (2001) y Las Ovejas (2001) - Escuela Capacitación Regional Norte Federación Neuquina - Seccional Andacollo de la Asociación Trabajadores de la Educación del Neuquén (1987) – Centro estudiantes y exalumnos C.P.E.M. Nº11 Andacollo (1988) – Radio Popular "Alternativa (1988) - Depto. fotografía y video pericial A.B.V.SADA (1991) - Brigada de Cadetes A.B.V.SADA (1992) - Revista "Don Segundo" (1993) – Asociación Montañés de Andacollo (1997) - C.T.A. Seccional Andacollo (2003) - Asociación Hueney Puiqué (atención personas mayores y/o discapacitadas 2004) - Asociación Guías de Montaña del Norte Neuquino (2004) - **Participó en la creación de diversos Proyectos:** Helipuerto para emergencias Reserva Turística, Zonificación Turística planta Urbana Andacollo - Creación Carreras de nivel medio y superior - **Realizó múltiples Investigaciones periodísticas y científicas:** Producción de programas televisivos, Documentales, Expediciones de investigación y relevamiento de la Cordillera del Viento, cortos sobre educación para la salud Premiado en congresos nacionales y difusión internacional a través de la O.M.S. - **Participó en diferentes actividades deportivas, culturales y recreativas:** Jugador, Técnico y árbitro de Voley Andacollo 1ª y 2ª División F.N.V.B. (1983/84/85/86) – Presidente Colegio árbitros F.N.V.B región Norte (1985) – 13 expediciones al cerro Corona –

¿TE GUSTARÍA APRENDER A MEDITAR?

Construcción refugios cerro "Corona" (2000) y cerro "Domuyo" (2002). - 5 expediciones al cerro Domuyo entre 1996 y 2004 — Buceo en altura en laguna Charra Ruca 1300msnm (1987) y laguna Huinganco a 2600msnm (2000) - Primer curso de esquí de travesía(1997) - Rafting experimental río Neuquén (2002) - **Integró varios grupos artísticos:** Banda Lisa Exploradores de Areco (1980) - coro "Cristian Hernández Largaia" (1983) – y varias bandas de rock, Pop y folklore – guionista y actor en radio teatro "El Lugareño" (2005) - Produjo y participó en innumerables eventos artísticos. Se desempeñó en múltiples tareas de radiodifusión y teledifusión cómo productor, realizador, conductor y tareas técnicas. **Participó en incontables Instituciones Intermedias en diversos cargos:** Maestro scout, Maestro de banda, técnico de voleibol, Instructor de Bomberos Voluntarios, Secretario de Prensa y Difusión ATEN, Oficial Perito fotógrafo e instructor de Bomberos, Presidente de la ABVA (1987 y 1995) - Jefe de Cuerpo Activo ABVA (1988 1989) - Presidente de la Asociación Montañés Andacollo (1998) - Director Regional escuela provincial de capacitación FNBV (1997 a 2002) - Revisor de cuentas de varias asociaciones sin fines de lucro, Candidato a Convencional Constituyente por el partido Socialista de Neuquén (2006)

Recibió algunos reconocimientos públicos en vida: Maestro scout (1984) - Árbitro de voley destacado F.N.V.B. (1985) – Instructor de Bomberos destacado Asoc. Bomberos Vol. de San Antonio de Areco (1993) – Lleva su nombre la sala de fotografía y video pericial de Asoc. Bomberos Vol. de San Antonio de Areco – Lleva su nombre el autobomba nº 7 de la Asoc. Bomberos Vol. de Andacollo (2005) – Fue reconocido por alumnos del C.P.E.M.Nº11 siendo su virtud más destacada "La Alegría" (2004)



Martín con sus primeros alumnos de 4º grado A en la escuela núcleo nº 5 de Andacollo 1983

Nota del Autor

El conocimiento no es propiedad de una persona sino el resultado de la construcción colectiva que ha hecho la humanidad a lo largo de toda su existencia. Por lo tanto la información y las ideas que se expresan en este libro pueden ser difundidas libremente para el mejoramiento de todos y cada uno de los Seres que habitamos el universo.

De todos modos se agradece especialmente el respeto por la tarea del autor citando la fuente

Dirección para contactar al autor mediante correo electrónico

quetengasunahermosavida@gruposyahoo.com.ar

Este libro fue terminado durante el mes de mayo de 2008 en Andacollo,
provincia del Neuquén, Patagonia Norte, República Argentina,
Latinoamérica