



# DECÍDETE...a MEDITAR...para LOGRAR

Clases Magistrales con Daaji

2, 3 y 4 de enero de 2017

---

Transcripción de la 1ª clase magistral el 2 de enero, 2017

[heartfulness.org/masterclass](http://heartfulness.org/masterclass)

## Introducción: Emma Ivaturi

Bienvenidos, nos complace compartir con ustedes en estos tres días nuestras clases magistrales de Heartfulness – ‘Decídete... a Meditar...para Lograr’. Bien sea un practicante nuevo en la meditación que quiere establecer su propia práctica, o bien sea un meditador experimentado que busca profundizar en su experiencia de meditación, nos complace compartir este viaje con ustedes estos tres días.

Esta clase magistral es presentada por el Instituto Heartfulness, que a nivel global y sin ánimo de lucro, fomenta la meditación, investigación y entrenamiento por todo el mundo. Estamos en más de 130 países y contamos con más de 7.000 entrenadores cualificados quienes le ayudarán personalmente a profundizar en su práctica. El Instituto Heartfulness está conectado con empresas y comunidades, escuelas y universidades, instituciones gubernamentales y organizaciones de todo tipo, fomentando las clases y presentaciones que experimentarán en estos tres días.

Ahora en el espíritu del Año Nuevo muchos de nosotros nos tomamos tiempo para la reflexión e introspección, para promover la transformación interior, y es en este espíritu que les ofrecemos esta serie de clases magistrales. Esta técnica sencilla pero eficaz les ayudará a mejorar su bienestar para transformar y profundizar su experiencia interior.

En los tres días que siguen estas clases magistrales serán facilitadas por Kamlesh Patel, quien es el guía global de la organización Heartfulness. A Kamlesh se le conoce como Daaji, y es ejemplo de la bella combinación de un corazón oriental y una mente occidental, que le permite zambullirse profundo en la consciencia, manteniendo a la vez un sentido de objetividad y enfoque científico. Ha facilitado cientos de sesiones por todo el mundo, ayudando a miles de personas a profundizar en su experiencia de meditación.

En estos tres días, veremos la práctica básica de Heartfulness. En el primer día aprenderemos a ajustar nuestro cuerpo físico con una relajación transformativa, que nos permitirá reajustarnos y sintonizarnos para poder así aprender a meditar eficazmente en la fuente de luz ya presente en nuestro corazón.

En el segundo día, aprenderemos una práctica renovadora, que es un método sencillo pero efectivo para reestablecernos al final del día.

Y en el tercer día, nos conectaremos con nuestra propia fuente, aprendiendo a oír la voz interior del corazón; esa calma, pequeña voz dentro de nosotros, que nos permite guiar nuestro día con más sabiduría e intuición.

Confiamos que al asistir a los próximos tres días, no solo van a incorporar la práctica de Heartfulness en su vida cotidiana, sino que también experimentarán el elemento singular de Heartfulness conocido como Transmisión Yóguica. Muchos encuentran que esta energía sutil y natural les permite profundizar en su experiencia meditativa. Así que, sin más preámbulos, comencemos nuestra sesión.



Feliz Año Nuevo a todos. Que este Año Nuevo les traiga salud, felicidad, paz y alegría, a ustedes y a sus familias. Que esta paz reine de manera absoluta en todo el mundo.

Queridos amigos,

Todos estamos aquí con un solo propósito. Estoy seguro de que tienen propósitos de Año Nuevo para aprender algo, para ser mejores y conducir el nuevo año con mayor determinación, para lograr y realizar este propósito, sea cual sea.

Me gustaría compartir con ustedes mi propósito. Mi propósito es difundir la espiritualidad en todo el mundo. El medio para difundir esa espiritualidad es la meditación. Me gustaría llevar a cabo una revolución en el campo de la espiritualidad, incorporando la ciencia a la espiritualidad, creando una amalgama, creando una gran síntesis, creando o integrando ambos, aparentemente campos opuestos; dos campos sumamente apreciados.

¿Se imaginan, sin ciencia y desarrollo tecnológico, estaríamos en condiciones de interactuar de esta manera? No es posible. Toda la investigación científica tiene su base en una mente creativa que se ha relajado. Sólo en el momento en que un científico está completamente relajado es

capaz de llegar a las mejores conclusiones, bajo la influencia de esta calma, de la quietud. Cuando estudiamos la vida de Madame Curie o de Sir Isaac Newton o Arquímedes, incluso la investigación del ADN, la estructura del benceno, todo aquello revela una cuestión profunda: que todos estos científicos tuvieron un momento, y ese momento lo describieron como un momento de absoluta relajación, absoluta quietud. En uno o dos casos, dijeron que estaban en un estado como el del sueño cuando recibieron la revelación.

Cuando hablamos de la espiritualidad, las mejores experiencias, las mejores revelaciones, vienen en los momentos en que estamos profundamente dentro de nuestro interior. Cuando hemos tocado el nivel más profundo de nuestra conciencia, muchas cosas son reveladas. Ahora, ¿qué hacemos con todas esas revelaciones, revelaciones científicas y revelaciones espirituales? Depende de nosotros, de cómo hacemos uso de esta quietud, tranquilidad y los resultados generados de ello. Bueno, dejemos que sea lo que tenga que ser.

Hoy voy a intentar lo que pueda, sin aburrirles con conferencias ni bombardearles con filosofías, que no creo que nos falten. Han oído muchas cosas. En realidad, me gustaría guiarles a través del proceso de la meditación.

A menudo cuando meditamos, hay algunos problemas significativos, y no son solo problemas menores; casi todos nos enfrentamos a estos problemas.

El problema número uno es cómo abordar la incesante avalancha de pensamientos. Ese es el número uno.

Número dos: ¿Cómo lograr la quietud o un estado semejante al *samadhi* en nuestro interior?

El tercer problema que nos encontramos es que generalmente ese estado parecido al *samadhi* o quietud dura unos pocos segundos o unos minutos como máximo. ¿Cómo hacer esto posible, de forma que este nivel de consciencia permanezca con nosotros más tiempo durante todo el día?

Ahora, ¿qué hacemos con tal quietud? Habiendo alcanzado esta quietud, a veces la gente dice: "No soy capaz de escuchar música porque esta quietud es tan profunda, y la música de afuera no

me permite a mí de disfrutar de la quietud ni incluso de la música". Entonces, ¿cómo podemos abordar todo esto? Lo vamos a aprender en los próximos días.

Hoy trataré de guiarles a través del proceso de la meditación. Acerquémonos a esta meditación con una inclinación científica de la mente. ¿Qué ocurre en la ciencia? Tienen un experimento. ¿Qué sucede en las industrias farmacéuticas donde nuevas moléculas son investigadas por sus propiedades medicinales? Antes de que una industria farmacéutica anuncie que la molécula XYZ es médicamente activa para curar una enfermedad en particular, comparan los resultados de esa molécula con un placebo. Primero con animales, y luego cuando encuentran que disponen de índices de seguridad suficientes, entonces hay ensayos en seres humanos donde esta molécula activa se compara con el placebo.

Ahora, ¿qué clase de placebo podemos aplicar en la meditación? Tengamos meditación sin transmisión y meditación con transmisión. La transmisión es la especialidad de la meditación Heartfulness. Sin la transmisión, la meditación Heartfulness se vuelve como cualquier otra meditación. La transmisión se traduce vagamente de nuestra palabra sánscrita llamada *pranahuti*. *Pranahuti* significa sacrificar, permitir que la fuerza vital de su alma sea transmitida para nutrir a otra fuerza vital. Ahora si una persona limitada con capacidad limitada está transmitiendo tal esencia, ella se agotará. Pero en las prácticas yóguicas, cuando el yogui que se ha fusionado con lo Último es capaz de extraer la energía de la Fuente, es capaz de transmitir esa esencia y nos ayuda a comprender, nos ayuda a experimentar, nos ayuda a profundizar en nuestra conciencia. Así que queridos amigos, me gustaría que experimentaran el efecto de la transmisión, el efecto de este *pranahuti*.

Para describir, de manera general, lo que realmente significa, me gustaría darles un ejemplo indirecto de lo que es *pranahuti*. Saben que cuando comemos - tomamos los nutrientes, la comida, una dieta equilibrada. También tomamos vitaminas, minerales, complementos. Esto es para mantener nuestra existencia a un nivel físico, y mantenernos sanos a nivel físico. El siguiente nivel de nuestra existencia es el nivel mental. Enriquecemos nuestro intelecto, nuestra mente con el sistema educativo que tenemos, interactuamos entre nosotros, aprendemos de nuestros padres, de nuestros mayores, aprendemos de los libros, aprendemos así, a través de las interacciones, y contemplamos. Así es cómo enriquecemos nuestra mente. Hay tantos medios para hacer que este aspecto particular suceda a un nivel mental. Así pues es fácil nutrir el cuerpo físico. También es más fácil alimentar el nivel mental.

Ahora lo importante es el alma que apoya a las otras dos existencias, tanto la mental como la física. Pueden llamarla alma o *atman* o *jiva* o *rooh* o pueden llamarla la fuerza de la vida. Está ahí. ¿Cómo vamos a enriquecer tal fuerza vital, en realidad sus raíces? La descripción de tal proceso está muy bien descrita en el *Kena Upanishad*, donde se hace referencia al *pranasya pranah*, lo que alimenta el *prana* (la vida) misma.

La nutrición del cuerpo físico, tradicionalmente conocida en el Yoga como *annamaya kosha*, es posible por el curso normal de nuestra ingesta de alimentos. La alimentación de nuestro cuerpo intelectual, el cuerpo mental, es posible por los medios que acabo de describir. Ello satisface y alimenta el *pranamaya kosha* y el *vigyanmaya kosha* y el *manomaya kosha*. La tercera categoría, el alma, que es el *anandmaya kosha* se satisface, es alimentada por el *prana* en sí. También es conocido como *anandmaya kosha*, porque es similar al *prana*, lo que más se acerca al *prana* es *anandam* o dicha.

Así que nuestro ejercicio será principalmente cómo lograr esa alegría, cómo propiciar esta dicha, cómo invitar a este *pranahuti* y comparar los resultados de la meditación con *pranahuti*, con la meditación que ya han realizado en sus vidas tantas veces sin transmisión. Vean cómo; compárenlo. Eso es todo. Si lo desean, podemos pasar a la siguiente etapa. Estoy seguro de que un experimento no va a ser concluyente, por lo que pueden experimentarlo cien veces y ver que: "Sí, cien de cada cien veces esto ha podido marcar una diferencia en mi práctica de meditación".

Ahora, si están listos, podemos comenzar con este proceso de meditación. Pero antes de comenzar con este proceso de meditación, podemos, en primer lugar, comenzar con el proceso de relajación. Es importante que nuestro cuerpo esté relajado antes de pasar a la siguiente fase de la meditación. Este proceso de relajación no tomará mucho tiempo. Es un proceso muy simple. Les presentaremos este método separadamente también – el proceso solo lleva de dos a tres minutos. Hay tantos pasos en él, pero no importa si pasan por alto algún paso en su desarrollo.

Quisiera que experimentaran con esta relajación especial, no sólo con ustedes mismos, sino que pueden repetir los resultados de esta relajación Heartfulness con otros - miembros de su familia y amigos - y ver sus extraordinarios resultados. He encontrado que la relajación funciona muy profundamente, especialmente antes de la meditación. Pueden ver cómo cambia la meditación; el efecto sobre la meditación es después algo notable.

El segundo momento en el que podemos ver el efecto de esta relajación es cuando nos vamos a dormir. Acuéstense en la cama y realicen este proceso que vamos a hacer. Y el tercer momento

es cuando están estresados, y tienen mucha ansiedad o un ataque de pánico. En ese momento respiren por el orificio nasal izquierdo diez veces, simplemente tapando a la vez el orificio nasal derecho con el pulgar, y verán el efecto, y después hagan esta relajación.

Bien. Si están todos preparados, quisiera que cerraran muy suavemente los ojos. Pónganse cómodos.



- Sienta la energía curativa de la Madre Tierra subiendo y entrando a través de los dedos de sus pies, a través de sus pies. Mueva suavemente los dedos de los pies un momento y vea lo que pasa. Relájelos. Sienta la energía relajante que surge al hacerlo.
- Sienta la energía en sus tobillos, en la parte baja de las piernas y las pantorrillas... sienta cómo se relajan.
- Permita que esta energía vaya a sus rodillas... a lo alto de sus piernas, las caderas y la zona pélvica, y vea cómo la tensión u opresión que hay allí se disuelve.
- Ahora permita que esta energía suba... hacia la parte de atrás, la espalda. Puede imaginarse toda la espalda, desde los hombros hasta el coxis.
- Permita que ahora esta energía avance hacia los músculos abdominales... y ahora hacia la parte del pecho.
- Una vez que sienta que todos los órganos de la zona del pecho y del abdomen están destensados, relajados, permita que esta energía se mueva hacia sus hombros y sienta cómo los hombros se están derritiendo, disolviéndose. Sienta este efecto.
- Y permitan que esta energía ahora se mueva hacia abajo, hacia sus bíceps y codos, y sus antebrazos, incluyendo sus muñecas, palmas de las manos y dedos. Sienta sus dedos totalmente aflojados.
- Ahora lleve su atención a los músculos del cuello. Sienta ahí el efecto de derretimiento, la relajación.
- Ahora, permita que esta energía vaya a sus mandíbulas. Deje que su mandíbula caiga, se relaje. Deje que esta energía se mueva hacia los lóbulos de las orejas, nariz, boca, párpados, frente y mejillas. Vea cómo se está relajando toda el área facial.
- Vea que esta energía se mueve aún más arriba, hasta su cuero cabelludo, a la parte superior de su cabeza, y sienta el efecto de esta relajación en toda su cabeza.

- Ahora, suavemente escaneemos todo el sistema de arriba a abajo, o si lo prefiere, de abajo a arriba, y sienta la relajación a lo largo del sistema. Si siente cualquier tensión en algún lugar, revise ese órgano y permita que entre la energía curativa de la Madre Tierra. Una vez que esté conforme con este sentimiento uniforme por todo el sistema, suavemente lleve su atención hacia el corazón.

Ahora estamos preparados para meditar. El proceso de la meditación es muy simple aquí. Les transmitiré, y ustedes experimentarán el efecto de esta transmisión.



- Por favor, siéntense en la misma postura cómoda anterior, con su atención dirigida suavemente hacia el corazón.
- Piensen que "La luz divina que ya está presente en mi interior atrae mi atención hacia adentro, está tirando de mi atención hacia adentro."
- Si aparecen pensamientos, solo recuérdense a sí mismos que están en meditación, meditando sobre la presencia de la luz divina.
- Cuando este proceso de meditación termine diré, "Es todo." Entonces abran los ojos.

[La meditación en proceso]

“Es todo.”

Recordemos el mejor consejo que hemos recibido de nuestros seres queridos, nuestros padres o nuestros amigos. ¿Qué sucede en ese momento? ¿Los escuchamos y seguimos? Los escuchamos y a veces analizamos en nuestros corazones, y ¿qué hacemos después de eso?

Analicemos una situación en la que hemos sido dotados de conocimiento; conocimiento como que Dios está presente en todas partes, Dios es omnisciente, Dios lo sabe todo. O que no debes robar, debes ser honesto, no engañar. Todos estos son fundamentos bien conocidos, fundamentos

éticos de nuestra vida. ¿Cuántas personas han cambiado con este conocimiento superficial de que Dios está en todas partes, que Dios es el sabedor de todo, o que debemos ser honestos y no engañar? ¿Quién no sabe todo esto? Aun así, la transformación parece eludirnos.

Algunos dicen que la experiencia nos enseñará. Por supuesto que la experiencia es mejor que el conocimiento. ¿No sería maravilloso que pudiéramos experimentar la presencia de Dios por todos lados, en lugar de tener el conocimiento superficial de que Dios está en todos lados? Es algo maravilloso.

Hay muchos ladrones. Pero los ladrones se vuelven expertos. Cada vez que los pillan, reinventan una forma de cómo robar mejor. Incluso cuando los meten en la cárcel, no cambian, se vuelven expertos. Los hábitos son también así. En silencio en el fondo de su corazón las personas tienen ideas ambiguas. Aunque el corazón anhela cambiar y transformarse en un ser humano mejor, de alguna manera estamos paralizados desde dentro, hipnotizados por nuestro ego e inhabilitados por nuestros deseos. La transformación parece eludirnos a todos. Las señales de fuera no parece que nos estén ayudando.

Veamos este sencillo ejemplo; leí esta observación particular. Es una hermosa infografía, una infografía muy potente que dice: “Si un huevo se rompe desde fuera, la vida termina, de forma natural. Si ese mismo huevo se rompe desde dentro, entonces la vida comienza. Grandes cosas pueden suceder desde el interior”. Cuando nuestro corazón es inspirado desde adentro, en vez de que alguien lo bombardee con sermones diciendo, que tendría que hacer esto, ¿tendría que creer que Dios está en todos lados? Si el corazón de verdad se siente motivado e inspirado con sus propios esfuerzos, entonces estos mensajes de inspiración se resolverían mejor que si alguien dice, “Mejor sería que perdiera cinco libras de peso o diez libras, o que dejara tal o cual hábito, dejar de fumar o dejar de beber, o dejar de comer esto y dejar de comer lo otro”. No tendrán que recordárnoslo una y otra vez. Por eso este hermoso principio de inspirarnos desde el interior es muy importante en lo que se refiere al éxito de cualquier propósito.

Espero que hayan disfrutado esta pequeña exposición a la meditación Heartfulness. Tenemos muchos elementos en esta práctica Heartfulness. Hoy hemos aprendido sobre la relajación y la meditación Heartfulness con la ayuda del *pranahuti* o transmisión, cuyo efecto ya han sentido. Cada día tendrán experiencias nuevas, más profundas y más duraderas, las cuales les aseguro, les prometo, que tendrán. Como cualquier otra disciplina, especialmente esta disciplina requiere cierto tipo de compromiso, que siempre que haga esta meditación debo estar en un estado de

alegría. Esto no debe tomarse como un tipo de ejercicio que estoy forzado a hacer o estoy obligado a hacer. No creo que produzca buenos resultados si uno se siente forzado: “Vaya, tengo que hacerlo”. No. Debe ser un ejercicio gozoso. Solo entonces podremos disfrutar los efectos de la meditación.

Por favor, escriban, tomen nota de la experiencia que han tenido hoy. Mañana les guiaré a través de otro elemento de la práctica Heartfulness, lo que llamamos renovación; renovarse usted mismo. También es un proceso sencillo. Eso lo trataremos mañana. Gracias y que tengan un maravilloso resto del día.

### Conclusión: Emma Ivaturi

Gracias por acompañarnos hoy y les invitamos a que reflexionen sobre lo que han experimentado en esta hora. Estamos deseando seguir con todos ustedes mañana, aprendiendo una práctica renovadora que ayuda a reajustar nuestro día y seguir con la meditación.

Ahora para un apoyo permanente con la práctica Heartfulness, hay multitud de recursos. Hay más de 7.000 entrenadores por todo el mundo con quienes pueden conectarse personalmente, yendo a <http://heartspots.heartfulness.org/> En este enlace, simplemente colocan su ubicación y encontrarán al entrenador más cercano, con el cual se pueden conectar personalmente, en pequeños grupos o por teléfono.

Si no hay entrenador cerca de ustedes, entonces tienen otro recurso que es la aplicación ‘Let’s Meditate’ la cual pueden descargar en cualquier teléfono Android o Apple. Todo lo que tienen que hacer es inscribirse y decir “I would like to meditate,” (“Me gustaría meditar”) y un entrenador desde cualquier lugar meditará en directo con ustedes y usará esta Transmisión Yóguica para ayudarles a profundizar en su práctica.

Ahora tenemos la Revista Heartfulness, que pueden encontrar en [www.heartfulnessmagazine.com](http://www.heartfulnessmagazine.com) donde hay cantidad de artículos sobre el trabajo, las relaciones, la naturaleza y actividades para niños, las cuales les invitamos a explorar. Daaji también tiene

una serie de artículos sobre “La Evolución de la Consciencia”, en caso de que quieran explorar este tema más profundamente.

Esperamos que nos acompañen mañana de nuevo para profundizar en su práctica Heartfulness.  
Hasta luego.









