

# Claves para el Bienestar

por *NayaswamisJyotish y Devi*  
Clarity Magazine, Primavera 2014

Paramhansa Yogananda decía que la causa de la enfermedad es el conflicto entre el alma y el ego: el alma intenta llevarnos hacia la conciencia de nuestra unidad con Dios, y el ego intenta convencernos de que somos individuos separados. La tensión subconsciente creada por esta oposición produce bloqueos en el flujo de la energía vital, y por último, enfermedad. La buena salud procede de un fuerte flujo de energía vital, sin obstrucciones, hacia todas las áreas del cuerpo; la enfermedad, el decaimiento, la apatía, y de hecho, todos los estados negativos, son síntomas de un conflicto o bloqueo de la energía vital. Uno de los grandes beneficios de la meditación es la liberación gradual de estos conflictos, a medida que alcanzamos la integración de nuestra conciencia. Somos entonces libres para experimentar nuestro estado natural de vibrante salud y energía.

Esto no quiere decir que no haya causas físicas de enfermedad; ciertamente las hay.

Pero deberíamos reconocer que los síntomas físicos generalmente tienen su raíz en patrones conscientes o inconscientes. Junto con la meditación, he aquí algunas cosas que puedes hacer para comenzar a vivir una vida más sana y más plena.



## *Conciencia Expansiva*

A menudo sobredimensionamos los problemas, sean relativos a la salud, económicos, de relaciones o de otros temas. La auto-implicación hace que incluso pequeñas cosas parezcan enormes, un sencillo resfriado parece que nunca va a pasar. Es importante tener una perspectiva más amplia. La conciencia expansiva hace que las preocupaciones sobre la salud se encojan

hasta su tamaño real. Intenta mirar todo desde una perspectiva más amplia, con un trasfondo de eternidad.

Para ser efectiva, la expansión necesita convertirse en un hábito diario. Cuando pensamos sólo en nosotros mismos, es como ir por ahí con una pequeña taza esperando que nos la llenen. Pero cuando ayudamos a los demás, la gracia fluye a través de nosotros como un arroyo de primavera, sin límites. Nuestra bendición y nuestra sanación no son lo que poseemos, sino lo que fluye a través de nosotros. La conciencia expansiva supone ambas cosas: beneficia al mundo y te hace realmente bien. Servir a los demás es, en cierto sentido, lo más beneficioso que puedes hacer por ti mismo.

Prueba esto: Vive con un sentimiento de expansión.

### *Belleza*

Intuitivamente comprendemos que la belleza es útil para sanar, y por eso llevamos flores al hospital. Nos relajamos en presencia de la belleza, y nuestros corazones remontan su vuelo cuando nos rodea. Un estudio reciente mostraba que incluso el TDA (Trastorno de déficit de atención) se reducía cuando los pacientes pasaban un tiempo en la naturaleza. Intenta dar un paseo habitualmente por un hermoso parque o jardín. Puedes magnetizar incluso más fuerza si conscientemente atraes la belleza que existe a tu alrededor. Siente que estás bebiendo los colores o expandiéndote en la puesta de sol. Un baño de belleza nos refresca el alma de la misma forma que una ducha templada nos refresca la piel.

No ignores tu ambiente interno. Un pequeño esfuerzo para crear un hermoso hogar se amortiza con creces. Pasea por tu hogar o por tu oficina como si fuera la primera vez. Elimina todo cuanto te deprima y acentúa lo que te agrada. Imagínate a ti mismo en un ambiente realmente feliz. Visualízalo claramente, incluso escuchando sus sonidos y percibiendo sus olores. Ahora intenta añadir esos colores y sonidos a tu hogar u oficina. La vida es belleza y un ambiente hermoso contribuirá a una vida mejor.

Prueba esto: Haz un inventario de tu hogar, de tu oficina y de tu vida. Elimina lo feo y acentúa lo hermoso.

### *La Risa*

La risa es un antídoto contra la preocupación y la depresión. Hay muchos ejemplos de risa curativa, incluso un libro popular titulado *La risa es la mejor medicina*. La curación resulta de un flujo positivo de fuerza vital. Todo lo que haga fluir tu energía positivamente te ayudará a sentirte bien; un flujo positivo habitual te mantendrá fuerte y vibrante. La capacidad de reírse de la vida, y particularmente de nosotros mismos, es una de las fuentes de curación universal, a la altura de la aspirina y del efecto placebo. Busca libros o películas que te diviertan.

He aquí una receta de tu médico del bienestar, y no tienes que hacer cola para que te la prescriba: *Tómate cinco minutos de risa tres veces al día hasta que te sientas bien. También se puede tomar como preventivo* (Nota: Las compañías farmacéuticas odian esta medicina).

Prueba esto: Cinco minutos de risa, tres veces al día.

### *El Perdón*

El perdón es otra actitud que puede hacerte bien. Todos sufrimos decepciones o incluso traiciones en la vida. Pero aferrarse a una experiencia pasada negativa produce enfermedad, porque actúa como una dosis de veneno de acción continua en tu sistema. El antídoto es perdonar. El perdón no significa que tengas que perdonar el comportamiento equivocado. Significa, más bien, darse cuenta de que las personas son complejas. Significa también que tú tienes la madurez para estar dispuesto a ver su potencial para crecer.

Una de las cosas más hermosas de las que he sido testigo fue una amiga que, en su lecho de muerte, llamó a cada una de las personas con las que había tenido alguna vez algún desencuentro. Ella fue mucho más allá del perdón, expresando un amor profundo a todos y cada uno de ellos. No esperes hasta el final de tu vida. Perdona hoy a cada persona que te haya hecho daño alguna vez. Si es posible, házselo saber con una nota o una llamada. Te quedarás sorprendido de la sensación de libertad que te da esta sencilla acción. Y aquellos a los que perdonas pueden a su vez hacerlo con otros. Quién sabe, puedes dar comienzo a una avalancha de amabilidad y perdón que se extienda por el mundo.

Prueba esto: Ahora mismo, date tiempo para perdonar a todo el que alguna vez te haya hecho daño. Si es posible, hazles saber que les has perdonado.

### *Contentamiento*

Al contentamiento se le llama también a menudo la virtud suprema. Es donde tu corazón puede por fin encontrar reposo. Los deseos y las expectativas abren un ciclo pernicioso. El mundo no está adecuadamente preparado para satisfacer todos nuestros deseos, así es que, inevitablemente, sufrimos decepciones. Esto conduce a la frustración, que a su vez lleva a la cólera, lo cual nos conduce a enfermedades físicas y psicológicas. El contentamiento cortocircuita este ciclo.

Hay dos cosas que puedes hacer para aumentar tu contentamiento. La primera es liberar los deseos. Visualízalos como cadenas atadas al corazón, y córtalas. Comienza con hilos finos poco importantes, y tira de los cables de los deseos obsesivos que te atan. Es especialmente efectivo liberar los apegos antes de ir a dormir por la noche.

Otra forma de cortocircuitar los deseos es cauterizarlos antes de que cojan impulso. Tan pronto como seas consciente de un pequeño deseo, libéralo o neutralízalo mentalmente. Es útil utilizar

tanto el cuerpo como la mente en este proceso: haz una respiración profunda y siente que la espiración está llevándose el deseo. Después, al inspirar, afirma un sentimiento de profunda satisfacción.

Prueba esto: Antes de ir a dormir esta noche, libera todos los deseos. Di: "Soy libre, soy libre".

### *Amor*

El amor es una de las fuerzas más poderosas del universo. El poder de atracción une a las familias y mantiene a los planetas en sus órbitas. Mucho de lo que se toma como amor tiene una especie de cualidad mercantil: "Si me das esto, yo te daré aquello". Pero el verdadero amor no se refiere a recibir. Es una expresión del deseo universal de conexión y unidad. El amor más profundo es universal, una sencilla resonancia entre tu corazón y el de los demás.

He aquí una técnica para expandir tu amor. Es mejor practicarlo durante la meditación, pero se puede hacer en cualquier momento en que estés sereno y consciente. Siente, con sensibilidad, la cualidad del amor en tu corazón. Ahora expande esa sensación para llenar todo tu cuerpo, bañando cada célula. Este sencillo acto será ya un potente sanador. Pero no te detengas aquí. Permite que tu amor continúe expandiéndose hacia afuera, hasta que abrace a todas las personas de tu vida. Déjale que siga expandiéndose hasta que alcance a cada persona y a cada cosa del planeta. Haz de tu amor una poderosa y activa fuerza, tan potente que sustente al mundo entero. Ahora, toma esa poderosa fuerza, condénsala y compártela con cada persona que veas hoy. Imagina cómo sería el mundo si cada uno actuara así. Sólo con el amor se curarían las enfermedades del mundo.

Prueba esto: El mundo está sediento de tu cariño. Abraza a todo y a todos en tu círculo de amor.

### *Armonía y Cooperación*

Una vida llena de armonía y cooperación es sin duda una vida sana y feliz. Hay una preciosa frase de una ceremonia de los indios americanos en la que la joven doncella dice: "Caminar de una forma sagrada". Intenta "vivir de una forma sagrada" con el ambiente y las personas de tu entorno. Intenta ver detrás de las formas, sean caras o flores, la sobresaliente unidad de todas las cosas. Sé más consciente y menos como un sonámbulo presuroso. Si tratas al mundo como un amigo consciente, él comenzará a jugar contigo. Pon total atención a este momento y a lo que sea que tienes delante. Crea una burbuja creciente de amistad y cooperación, considerando a cada uno como tu amigo. El mundo nos devuelve el tipo de energía que emitimos. Los grandes santos y sabios de este mundo llevan este concepto hasta el final: ven a cada uno como una extensión de su auténtico y verdadero ser, el Dios que reside en el corazón de cada átomo.

Prueba esto: La próxima vez que vayas a un centro comercial, trata a todos como si fueran tus amigos más cercanos.

\*\*\*\*\*

*De: 30-Day Essentials for Wellness, and How to Meditate, por Nayaswami Jyotish, Crystal Clarity Publishers, y otras fuentes. 30-Day Essentials for Wellness está agotado actualmente.*

*Nayaswamis Jyotish and Devi son los Directores Espirituales de Ananda Sangha en todo el mundo. En su Última Voluntad, Testamento y Legado, Swami Kriyananda nombró al Nayaswami Jyotish como su “sucesor espiritual.”*