

# **VIAJE HACIA EL BIENESTAR**

**DESCUBRE TU PROPIA SABIDURÍA INTERIOR**

**DEEPAK CHOPRA**

*Libros Tauro*  
[www.LibrosTauro.com.ar](http://www.LibrosTauro.com.ar)

## **INTRODUCCIÓN**

El discernimiento representa visiones internas que cambian nuestra vida. La mente cósmica nos susurra en los espacios de silencio que existen entre nuestros pensamientos y así surge la repentina sabiduría que nos transforma. El discernimiento produce una mutación de la conciencia que puede cambiar radicalmente la materia de nuestro cuerpo y alterar nuestra experiencia en el mundo. Cuando se reconoce algo por primera vez, como un rayo repentino de luz, este reconocimiento no es algo ni tiene estructura lingüística, ya que se trata del sentimiento súbito de saber y ese conocimiento resulta liberador, pues sin necesidad de palabras, lo reconocemos como la verdad. Más tarde, este conocimiento se traduce en palabras y estas refuerzan la sabiduría que ya ha tenido lugar. Es mi deseo que las palabras expresadas en las páginas que siguen os recuerden la verdad que ya conocéis.

# I

1

La salud perfecta, pura e invencible es el estado que perdimos. Volvamos a ganarla y, así, ganaremos un mundo.

2

La salud no es simplemente la ausencia de enfermedad. Es la sensación de júbilo que debería acompañarnos todo el tiempo, un estado de bienestar positivo.

3

Nuestro mecanismo de curación interior coincide perfectamente con el de nuestro exterior. El cuerpo humano no es como la verde pradera, pero su brisa, el agua cantarina, la luz del sol y la tierra se transformaron en nuestro interior y no quedaron en el olvido.

4

Todos necesitamos ser curados en el mas alto sentido haciéndonos perfectos en mente, cuerpo y alma. El primer paso consiste en darse cuenta de que aún es posible.

5

Para crear la salud se necesita de una nueva clase de conocimiento, basado en un concepto más profundo de la vida.

6

Aunque nuestra fachada humana de piel y huesos sea muy convincente, es en realidad una mascara, una ilusión que disfraza nuestro verdadero ser, un ser interior que no tienen limitaciones.

7

La razón por la que no todos somos capaces de llevar el proceso de curación hasta donde este puede llegar es que discrepamos drásticamente en nuestra capacidad de movilizarlo.

8

Existen algunas cosas que no requieren trabajo alguno y la curación es una de ellas. No es necesario que te esfuerces para llegar a silenciar tu mente; no debes trabajar para encontrar viejas heridas. Todas estas cosas, una vez que son descubiertas, representan un hecho. Este descubrimiento comienza en cualquier lugar en que te encuentres, pero su meta es siempre la misma: la revelación del todo que hace que el cuerpo, la mente y el alma sean una unidad.

## II

9

La salud y la enfermedad se vinculan como si fueran las variaciones de una melodía. Pero la enfermedad es una variación incorrecta, una distorsión de ese tema.

10

La causa de la enfermedad a menudo resulta compleja en extremo, pero de algo podemos estar seguros: nadie ha demostrado que enfermarse sea necesario.

11

Nuestra cultura quiere creer que la enfermedad aparece básicamente a nivel de la materia.

12

La materia representa un momento cautivo en el tiempo y el espacio. Si vemos nuestro mundo y el universo desde un punto de vista material, estamos haciendo que los aspectos cautivos del universo asuman demasiada importancia.

13

Cualquier dolor o enfermedad es como una isla de descontento, ya que en comparación con cualquier enfermedad, la conciencia de nuestra salud es tan inmensa como un océano.

14

En una enfermedad grave o que ponga en juego la vida, pueden existir muchas capas de desequilibrio que ocultan las profundidades donde existe la curación.

# III

15

Vivir sin amor, compasión o cualquier otro valor espiritual crea un estado tal de desequilibrio que cada célula de nuestro ser clama por corregirlo. En definitiva, eso es lo que subyace detrás del comienzo de la enfermedad: el cuerpo envía el mensaje de que algo que falla en el presente – un desequilibrio existente en algún lugar – ocasiona síntomas físicos altamente visibles e imposibles de negar.

# IV

16

Antes que el arte de la medicina, esta el arte de creer.

17

Pare tener un cuerpo renovado, debes sentir el deseo de experimentar nuevas percepciones que ocasionen nuevas soluciones.

18

Somos los únicos seres de la tierra que podemos cambiar nuestra biología por lo que pensamos y sentimos.

19

Percibimos, lo que significa que agregamos significado a cada señal que se nos presenta en el camino.

20

La percepción representa el primer paso importante par transformar en realidad la información no elaborada del universo.

21

Todo lo que vemos, tocamos, oímos, saboreamos u olemos ha sido seleccionado en la reserva infinita de la vibrante energía del campo magnético.

22

Uno cree vivir en el mundo, cuando en realidad es el mundo el que vive dentro de nosotros.

23

Me viene a la memoria la fascinante presencia de un apicultor que se metió en un enjambre de abejas y que simplemente tomando con delicadeza en sus manos la reina, movió de lugar todo el panal, un globo viviente de insectos suspendidos en el aire. ¿Qué era lo que cambiaba de lugar? No existía ninguna masa sólida, solo una imagen de algo vivo en constante cambio, que volaba con rapidez y daba vueltas alrededor de un único punto central. El enjambre es una ilusión de forma detrás de la cual la realidad es puro cambio. Eso es justamente lo que somos. Nosotros somos el enjambre de moléculas que giramos alrededor de un centro invisible.

24

La realidad existe porque nosotros la aceptamos. Siempre que la realidad cambie, también cambiará esa aceptación.

25

Si miras con detenimiento tu vida, te darás cuenta de que envías a tu cuerpo señales que repiten los mismos viejos temores y deseos, las mismas viejas costumbres de ayer y anteayer. Esa es la razón por la que estamos estancados en el mismo cuerpo viejo.

26

El punto que buscaba Arquímedes – un lugar donde situarse y hacer girar el mundo – en verdad existe. Esta dentro de nosotros, cubierto por la fascinante pero engañosa película del estado de vigilia.

27

Todos imaginamos escenas y después ellas nos convencen hasta lo más profundo de nuestras células.

28

Los malos hábitos son simplemente los surcos gastados de la mente, senderos que una vez conducían a la libertad porque abrían nuevas ideas, pero ahora no conducen a ninguna parte.

29

La normal percepción de nosotros mismos, en estado de vigilia, habitualmente está mal preparada para que nos demos cuenta de cuánta alegría existe en nuestro interior.

30

Jamás nadie encontró un mundo nuevo preocupándose por ello.

31

Los restos del ayer que quedan en mí son mi tortura.

32

En lugar de crear conscientemente la enfermedad, podríamos crear conscientemente la salud.

33

Cuando tomes conciencia de que controlas cualquier interpretación que hagas de tu cuerpo, una idea tremendamente liberadora comienza a despuntar: el cuerpo está de tu lado.

34

Nuestro estado esencial es que carecemos por completo de dimensiones, somos pura potencialidad que se manifiesta de cualquier forma, en cualquier fenómeno de la creación.

35

Todos tenemos el poder de hacer la realidad. ¿Por qué hacerla dentro de fronteras cuando lo infinito está tan cerca?

36

Mi firme creencia de que la vida es cruel, como la rueda de un molino que en forma imparcial produce la vida y la muerte, ha desaparecido. Ver las cosas de esa forma es aceptar la apariencia y perder la esencia. Acércate y el mundo se verá más como un anhelo, un gran deseo que se hace realidad a nuestro alrededor y en el que están entretejidos nuestros propios deseos y anhelos.

## V

37

La materia y la energía van y vienen, se encienden y apagan como luciérnagas; sin embargo, todos los

acontecimientos se mantienen unidos y en orden mediante la profunda inteligencia que pasa por todas las cosas.

38

Una vez que aceptes en que tu ser interior es inteligente, tendrás toda la creación a tu alcance mediante el principio de referencia a ese yo interior: “AL regresar a mii yo interior, vuelvo a crear una y otra vez”, dice el Bhagavad Gita.

39

Cada segundo, impulsos de inteligencia crean nuevas formas de tu cuerpo. Lo que tú eres es la suma total de dichos impulsos y, cambiando los modelos, tú también cambiaras.

40

Por diferentes que parezcan, tanto el cuerpo como la mente están impregnados de inteligencia.

41

Tal como rezan los versos védicos, “la inteligencia interior del cuerpo es el genio máximo y supremo de la naturaleza. Refleja la sabiduría del cosmos”. Este genio habita en tu interior, forma parte de un retrato interior que no puede borrarse.

42

Cada célula es una terminal en miniatura conectada a la computadora cósmica.

43

La inteligencia se expresa ya sea como pensamientos o como moléculas.

44

Pensar consiste en formar en nuestro interior modelos dentro de nosotros de una diversidad tan compleja, pasajera y rica como la realidad misma. Pensar es nada menos que nuestro espejo del mundo.

45

Estar en contacto con las propias necesidades es la forma más potente de estar en contacto con el lugar hacia donde se dirige la inteligencia interior en un momento dado. Esta atención te convierte en una persona consciente, en alguien que se desarrolla a lo largo de líneas que nadie más repetirá exactamente, ni siquiera el más grande de los maestros.

46

Allí donde la naturaleza crea estrellas, galaxias, quarks y leptones, tu y yo creamos nuestro ser interior.

# VI

47

Tal como lo ves ahora mismo, tu cuerpo es la fotografía física tridimensional de lo que estás pensando.

48

El cuerpo no es una escultura congelada. Es un río de información, un organismo que fluye con la fuerza de millones de años de inteligencia.

49

En cada segundo de nuestra existencia, estamos creando un cuerpo nuevo.

50

Hace tan solo un año, el noventa y ocho por ciento de los átomos de nuestro cuerpo no estaba allí. Es como si viviéramos en edificios a los cuales, en forma sistemática, les sacaran los ladrillos y se los reemplazaran.

51

Para el cuerpo existe una realidad más profunda y dicha realidad es lo que nosotros deseamos ver. De allí, de un nivel de existencia más profundo, provienen la mente y el cuerpo.

52

El cuerpo humano toma primero la forma de vibraciones intensas aunque invisibles, llamadas fluctuaciones cuánticas, luego procede a aliarse en impulsos de energía y partículas de materia.

53

El quantum, definido como al unidad básica de la materia o energía, es de diez a cien millones de veces más pequeño que el átomo mas pequeño. En este nivel, donde la materia y la energía no pueden intercambiarse, comienza la verdadera curación.

54

Tu cuerpo físico y tu mecánico cuerpo cuántico también pueden considerarse la casa: ambos son como universos paralelos entre los que viajas sin siquiera pensar en ello.

55

¿Quién fotografió alguna vez una posibilidad? Sin embargo, de eso está hecho todo el mundo cuántico. Si pronuncias una palabra o haces una molécula, has decidido actuar. Una pequeña ola se levanta de la superficie del mar, siendo un incidente en el mundo del tiempo y el espacio. El mar todo permanece detrás, como vasta y silenciosa reserva de posibilidades, de olas que aún no han nacido.

56

Un cuerpo capaz de “pensar” es muy diferente del que hoy trata la medicina. Por un lado, sabe que le sucede, no sólo a través del cerebro, sino en todas partes donde haya un receptor de moléculas mensajeras, lo que significa en todas y cada una de las células.

57

Cuando dices “siento en mis entrañas esto y lo otro”, no hablas en forma metafórica sino literalmente, ya que tus entrañas producen las mismas sustancias químicas que tu cerebro cuando piensa.

58

Cualquier célula, tejido u órgano es capaz de llamar la atención a gritos y, cuando se la prestas, comienza el proceso de curación.

59

En nuestro interior tenemos una farmacia absolutamente exquisita, que produce el medicamento adecuado, para el momento preciso y el órgano que corresponde, sin efectos colaterales.

60

El cuerpo humano mantiene el equilibrio a través de ritmos y ciclos complejos. Estos biorritmos representan nuestro enlace con los ritmos mayores de la naturaleza: los ciclos de vida inmensamente prolongados de las estrellas, el flujo y reflujo de los mares y la respiración de todos los seres vivientes.

61

A medida que cruzas el umbral común del despertar y te diriges hacia estados superiores de conciencia, el cuerpo te sirve de vehículo; no es un bote que hace agua y tú esperas que te cruce antes de hundirse. Sin embargo, cuando de verdad estás en armonía con tu cuerpo, éste se transformará en un maestro y guía fiable.

# VII

62

La ciencia afirma que somos máquinas físicas que de alguna manera aprendimos a pensar. Ahora, empezamos a comprender que somos pensamientos que hemos aprendido a crear una máquina física.

63

No podemos encerrar la mente en el cerebro. La mente está en cada una de las células de nuestro cuerpo y también se extiende a todo el universo.

64

Tu mente te otorga el control, la capacidad para tener cualquier reacción que desees.

65

Tanto la percepción como la experiencia son creaciones de la mente: el ojo y lo que ve, el oído y lo que oye, la lengua y lo que saborea, la nariz y lo que huele, los nervios y lo que estos sienten.

66

El nivel más elevado de la fe llega cuando la mente se pone en contacto con su propia inteligencia bajo la forma de experiencia.

67

Cuando la mente está en paz, las energías internas despiertan y obran milagros en nosotros, sin que exista de nuestra parte ningún esfuerzo consciente.

68

En Siddhartha, Herman Hesse escribe: “Dentro de ti hay una quietud y un santuario en el cual puedes refugiarte en cualquier momento y ser tú mismo”. Ese santuario representa la simple conciencia del bienestar, que el devenir de los acontecimientos no puede violar. Allí no hay traumas y no se guarda dolor alguno. Es el espacio mental que cura y que todos buscamos para poder meditar.

69

Una mente serena es lo único que necesitas.

# VIII

70

Porque cambiamos como el mercurio, la cualidad fluida de la vida nos es natural. El cuerpo material es un río de átomos, la mente, un río de pensamientos, y lo que los mantiene unidos, un río de inteligencia.

71

¿Qué es la mente sino el experimentador, el conocedor? ¿Qué es el cuerpo sino lo experimentado, lo conocido? Si logro cambiar mi atención de una hacia el otro, debe existir un “yo” que no está atrapado en el dualismo de mente o cuerpo.

72

No somos el cuerpo. No somos la mente. Somos los que poseemos una mente y un cuerpo.

73

Cuando alcanzamos un nuevo nivel de conciencia, se crea un mundo nuevo.

74

El conocimiento sólo es conciencia, el compuesto de todas las cosas a las que prestamos atención.

75

La bioquímica del cuerpo es el producto de la conciencia. Las creencias, los pensamientos y emociones producen las reacciones químicas que sustentan la vida en todas las células.

76

Cuando no mantenemos la continuidad de nuestra conciencia, todos caemos en vacíos de uno u otro tipo. Enormes zonas de nuestra existencia corpórea pierden el control, llevándonos a la enfermedad, el envejecimiento y la muerte.

77

Un antiguo dicho hindú reza: “Si deseas ver como eran tus pensamientos ayer, mira tu cuerpo hoy. Si

deseas ver como será tu cuerpo mañana, mira hoy tus pensamientos”.

78

Que infinitamente hermoso es el sistema inmunológico, aunque al mismo tiempo es terriblemente vulnerable. Forja nuestro vínculo con la vida y sin embargo puede romperlo en cualquier momento. Conoce todos nuestros secretos, todos nuestros pesares. Sabe por que razón una madre que ha perdido un hijo puede morir de dolor, ya que el propio sistema inmunológico ha muerto primero de ese dolor. Conoce todos los momentos en que un paciente de cáncer pasa a la luz de la vida o a la sombra de la muerte, ya que es el que transforma esos momentos en la realidad física del cuerpo.

79

Nuestra conciencia ya es un todo, ya está curada. Si nos sentimos interiormente divididos, la solución consiste en volver a sentirnos íntegros. La conciencia es su propia sanadora.

80

En los momentos de silencio, comprende que vuelves a entrar en contacto con tu fuente de conciencia pura.

81

Si pudiéramos permitir que la mente se expandiera y explorara realidades más elevadas, el cuerpo la seguiría. ¿No sería suficiente para salvarlo de la enfermedad y la vejez?

82

A medida que el descubrimiento espiritual se torna consciente, el círculo de la vida adquiere otra dimensión. Tu sentido del yo se expande ante el infinito. Cada vez más experiencia puede participar de la conversación sin fin que cada uno de nosotros mantiene con los cincuenta trillones de células de nuestro cuerpo.

## IX

83

Estar vivo es como una ola que se eleva vibrante desde lo invisible a lo visible, desde una región que los sentidos no pueden registrar a otra que registran. Cuanto más te acerques a la fuente invisible, mayor será tu capacidad curativa.

84

Basta con alcanzar las profundidades donde la transformación se hace sin esfuerzo y es más poderosa. Nuestros servidores nos atienden, pero esperan en nuestro interior.

85

Una modificación de la conciencia es el primer cambio.

86

Si logras penetrar la máscara de la enfermedad y entrar en contacto con tu yo interior, aunque sea unos minutos por día, avanzarás a zancadas hacia la curación.

87

Cuando experimentamos el silencio puro de la mente, el cuerpo también se silencia. Y en este campo de silencio la curación es mucho más eficiente.

88

Puedes usar la perspectiva cuántica para ver tu cuerpo como si fuera un flujo silencioso de inteligencia, una constante ebullición de impulsos que crean, controlan, y se transforman en tu cuerpo físico. El secreto de la vida a este nivel es que cualquier cosa que haya en tu cuerpo puede modificarse con la mera intención.

89

La intención es la socia activa de la atención, la forma en que convertimos nuestros procesos automáticos en procesos conscientes.

90

Cuando comenzamos a producir salud, el mundo profano que erigieron nuestras mentes se transforma en una realidad más elevada, el mundo del corazón.

91

Las llamadas emociones tiernas surgen de la fuente de la vida; por lo tanto, son increíblemente poderosas.

92

Ninguna curación es posible sin comprensión. Es esta la que intrínsecamente motiva al cuerpo y hace surgir el deseo de sentirse bien.

93

En cualquier nivel al que se permita llegar las emociones, se restaura el curso de la vida. Nada hay más poderoso, ya que es este curso de vida el que nos ha sustentado siempre, a salvo de peligros, durante miles de millones de años de evolución. A toda velocidad, el río de la vida barre todo lo que encuentra en su camino y los obstáculos más pesados son empujados hacia el cauce principal, cual aguas estancadas que la corriente limpia.

94

En la medicina de cuerpo y mente, cualquier explicación encuentra sus raíces en una etapa mas temprana, en el momento en el que el sistema inmunológico se vio debilitado por una influencia mental negativa.

95

Para curarse no es necesaria la lucha. No existe enemigo en tu interior. La recuperación solo se asienta a nivel del Ser.

96

Si el sistema nervioso se purificara de tensiones, solo expresaría el Ser, que es siempre puntal de la vida, ya que su naturaleza es la dicha.

97

El ser es profundo, diáfano, permanente, por siempre igual a sí mismo.

98

Experimentar la dicha a toda hora del día sería señal de total esclarecimiento, pero incluso un breve encuentro resulta significativo: permite que en verdad sientas oleadas de conciencia que emanan del campo de silencio, salvan la brecha y se vierten en cada una de nuestras células. Todo esto es el despertar mismo del cuerpo.

99

A medida que creces en el Ser, la inocencia florece por sí sola. Un día encontrarás en tu propio corazón el amor que acepta todo.

100

Cuando la vida es plena, solo es amor; cuando la conciencia es total, solo produce amor. Cada impulso de inteligencia de nuestra conciencia comienza su viaje desde la fuente de vida como amor y nada más que amor.

101

La tarea del amor consiste en curar. Cuando fluye sin esfuerzo desde las profundidades del ser, el amor

produce salud.

# X

102

La comprensión y la experiencia son las dos piernas de la curación, que marchan una al lado de la otra. De esta forma, el ser que estaba invalido por el miedo descubre, sin tensiones ni presiones, el reprimido poder de la verdad que durante tanto tiempo ha sido negada.

103

El momento clave para curarse es aquel en que la perdida del miedo provoca un cambio en las fluctuaciones cuánticas, lo que finalmente da por resultado la expresión física de la salud.

104

Todo miedo es, en definitiva, el miedo a la mortalidad disfrazado, el miedo a cambiar.

105

Cuando te resistes al fluir de la vida, en realidad te resistes a tu propia naturaleza interior, ya que todo lo que nos sucede es un reflejo de quiénes somos.

106

En silencio, en el seno de tu corazón, di que no deseas tener miedo.

107

Si alguna vez dejáramos de estar tan obsesionados por los resultados de nuestros actos, percibiríamos que los momentos de elección interrumpen el constante fluir de la dicha. Se crea un vacío y dicho vacío es el discernimiento.

108

Si se las deja solas, las intenciones buscan automáticamente la realización.

109

Acepta lo que llega a ti plena y totalmente, de modo tal que puedas apreciarlo, aprender de ello y después dejarlo ir.

110

Si el cuerpo, obstinado y de aspecto sólido tal cual aparece, puede emprender este viaje, algo mucho más grande se logrará. Ya no soñaremos simplemente con liberarnos de los males de los cuales la carne es heredera, sino que seremos en verdad libres, vestidos con carne que se ha vuelto tan perfecta como nuestros ideales.

111

La curación completa depende de nuestra capacidad de dejar de luchar.

## XI

112

Para curar una enfermedad, debo cambiar la memoria celular de esa enfermedad, lo que se logra trascendiendo toda emoción, todo pensamiento y transformándose en testigo silencioso del proceso.

113

El ser mas elevado es el lugar donde todo se logra sin hacer nada. Un simple deseo se transforma en el disparador de la transformación.

114

El sentido interior del “yo” está compuesto con imágenes del pasado, de todos los temores, esperanzas, deseos, sueños, amores y decepciones que llamamos “míos”. Sin embargo, si te deshaces de todas estas imágenes, aún queda algo del “yo”: el que toma las decisiones, la pantalla, el testigo silencioso.

115

No debes hacer nada para encontrar el Ser, sólo debes dejar de hacer cualquier cosa.

116

Cuando entras en contacto con la parte de ti mismo que es eterna y que no cambia, posees el verdadero conocimiento de tu propia inmortalidad y el miedo se derrite como la nieve con la brisa del verano.

## XII

117

Después de recuperarnos de una enfermedad, llega el momento en el que sentirse enfermo da nuevamente lugar a sentirse bien. “Soy una persona nueva”, dices, y tienes razón: tu cuerpo ha impreso una nueva creación que es sana en lugar de enferma.

118

Volver a unirse con la naturaleza es vital: permite que la naturaleza interior y la exterior se fundan, cicatrizando una separación que en principio jamás existió.

119

La naturaleza equilibra mente, cuerpo y espíritu como cocreadores conjuntos de nuestra realidad personal.

120

La copia para la salud perfecta está en tu interior. Eres tú.

121

Todos somos diferentes porque caminamos por jardines diferentes y no arrodillamos ante tumbas diferentes. Hemos metabolizado e introducido en nuestro cuerpo cada vestigio de experiencia que se ha cruzado en nuestro camino. Y ahora, a medida que entramos en estados de conciencia mas elevados, también metabolizamos aquellas experiencias. Estas también almacenan el conocimiento de realidades superiores, completas y formadas, y están a la espera de que tú las descubras.

122

A pesar de la apariencia de ser individuos separados, todos estamos conectados a los patrones de inteligencia que gobiernan el cosmos.

123

En el despertar común de la conciencia, con un dedo tocas una rosa y la sientes sólida, pero en verdad un puñado de energía e información – tu dedo- está tocando otro puñado de energía e información, la rosa. Tu dedo y lo que toca son simplemente afloramientos diminutos del campo infinito que llamamos universo.

124

Lo único absoluto que nos queda es el infinito, ya que ahora nos damos cuenta de que todo nuestro universo solo es un incidente que surge de una realidad mayor. Lo que sentimos como segundos, minutos, horas, días y años son recortes pequeños de esta realidad mayor.

125

Camina al sol todos los días, al menos los pocos minutos que te lleve recordar que el universo es nuestro verdadero reloj.

126

La conciencia humana y la cósmica son una sola. El campo magnético baila y espera a que nos unamos a él. Constantemente se pliega y repliega en sí mismo, como una infinita manta de lana que da vueltas en un secarropas a velocidad infinita.

127

Todas las transformaciones conducen finalmente a la misma fuente: nuestra propia conciencia pura.

128

Una relación íntima es la que te permite ser tú mismo.

129

En verdad, la intimidad se basa en un vinculo espiritual que te ata a una paz sin limites, la incommovible satisfacción del Ser.

130

La realidad mas profunda de la que tienes conciencia es aquella de la que tomas tu poder.

131

La curación y la paz duraderas solo son reales a nivel de nuestro Ser.

## XIII

132

La gente sana no vive ni en el pasado ni en el futuro. Vive en el presente, en el ahora, lo que da al ahora un sabor de eternidad, ya que ninguna sombra lo empaña.

133

Yo creo en la bondad de mi medico. El me dijo que el propósito de la vida es ser feliz y recibir pensamientos sabios y felices de todas partes del universo.

134

Si encuentro una pradera verde salpicada de margaritas y me siento a la vera de un arroyo cristalino, acabo de encontrar el remedio.

135

Mientras el fluir del cambio en nuestro interior sea fresco, gozaremos de perfecta salud.

136

La elevación es nuestro estado natural.

137

Este día no puede durar si tú no lo mantienes vivo. ¿Le darás una oportunidad?

Atiende tu propia salud y bienestar interiores. La felicidad se irradia como la fragancia de una flor y atrae hacia ti todo lo bueno. Permite que tu amor te nutra a ti y también a los demás. No te esfuerces corriendo detrás de las necesidades de la vida, es suficiente con permanecer en silencio, alerta y consciente de ellas. De esta forma, la vida se desarrolla en forma mas natural y sin esfuerzo. La vida está aquí para disfrutarla.

\*\*\*\*\*

En este libro he intentado seleccionar pensamientos esenciales dispersos en mis diversos libros y organizarlos de manera tal que el lector tuviera la experiencia de un viaje hacia el bienestar. Espero que este viaje influya en tus percepciones, para liberar mejor la tendencia natural del cuerpo a gozar de perfecta salud. A fin de complementar este texto, he agregado una pagina sobre meditación, una de las mejores formas de tener acceso a nuestra inteligencia interior, a experimentar quienes somos realmente.

## MEDITACIÓN

Aunque en el presente occidental, cuando se piensa en la meditación se lo hace en términos de manejo de las tensiones y relajación, su verdadero propósito es espiritual. Los yoguis y videntes que reconocieron primero estas practicas, ya vivían bastante relajados en sus cuevas de los Himalaya. Ellos meditaban para descubrir su verdadero yo; meditaban para lograr el esclarecimiento.

De todas las experiencias que vivimos, la de nuestro yo interior es la mas importante. El cuerpo es la experiencia objetiva de nuestras ideas, en tanto que la mente es su experiencia subjetiva. El cuerpo se encuentra en constante cambio, y la mente, con sus pensamientos, sentimientos y deseos, también va y viene. Uno y otro son experiencias atrapadas en tiempo y espacio; no son el experimentador. Quien tiene la experiencia está mas allá del tiempo y el espacio, es tu verdadero yo. Es el factor atemporal de toda experiencia limitada por el tiempo, el que siente detrás del sentimiento, el pensador detrás del pensamiento, el animador de nuestros cuerpos y mentes. Se trata de nuestra alma.

Hoy, la ciencia nos permite rastrear un pensamiento o una intención al microsegundo de ocurridos, pero todo el equipamiento científico del mundo aún no sabe decirnos de donde proviene un pensamiento ni quien lo genera. No puedes encontrar tu verdadero yo en tu mente ni en tu cuerpo, simplemente porque no estás allí. Escuchamos a Beethoven por la radio, pero no tiene sentido desarmar el aparato para encontrar al músico. El no está allí. La radio sólo es un instrumento que atrapa un campo de información y lo convierte en un hecho en el tiempo y el espacio. De manera similar, tu verdadero yo es un campo no local de información que está atrapado en tiempo y espacio por el cuerpo y la mente. Tu alma, pensadora de tus pensamientos, encuentra expresión a través de la mente y el cuerpo, pero cuando el cuerpo y el cerebro están destruidos, nada auténtico le sucede a tu verdadero yo. El espíritu incondicional no está en la energía ni en la materia, sino en los espacios de silencio que hay entre nuestros pensamientos.

Existe entre cada uno de tus pensamientos un espacio donde elaboras los pensamientos, donde eres un infinito hacedor de elecciones. Esta “brecha” entre pensamientos es la ventana a tu yo mas elevado, la ventana al yo cósmico. El verdadero yo no puede aprisionarse dentro del volumen de un cuerpo o el espacio de una vida. Es el pensador en el campo de la memoria y la información en el espacio entre pensamientos.

El espacio entre pensamientos es el silencio, el silencio fértil. Se trata de un silencio lleno de infinitas posibilidades de pensamientos, un campo de pura potencialidad.

Es el verdadero yo. El pensador es un silencioso hacedor infinito de elecciones que reside en el nivel de la “brecha”. Tu verdadero yo y mi verdadero yo son dos campos de silencio de infinitas posibilidades. Las distintas entre tu y yo son las diferentes experiencias posibles que elegimos a nivel de esa brecha. La acción crea memoria, la memoria crea deseo y el deseo nuevamente conduce a la acción. Las semillas de nuestros recuerdos y los deseos existentes en la brecha buscan manifestarse a través de los instrumentos de la mente y el cuerpo y crean todo el mundo en el que vivimos.

Nuestra existencia tiene tres niveles: 1) el cuerpo físico, compuesto de materia y energía; 2) el cuerpo etéreo que contiene la mente, la inteligencia y el ego; y 3) el cuerpo causal, que contiene el alma y el espíritu. La práctica de la meditación saca nuestro conocimiento del estado perturbado de conciencia de la mente y del mundo de objetos físicos para llevarlos al silencio, estado sereno de conciencia que habita en el alma y el espíritu. Mediante su práctica regular accedemos a la infinita reserva del conocimiento, realidad máxima de la creación. Tenemos la experiencia de quién somos verdaderamente: conciencia pura, sin límites. Cuando experimentamos quiénes somos en realidad, recuperamos la memoria del todo, o sea la salud de nuestra vida.

Existen muchas formas de meditación. Las prácticas más avanzadas abarcan el uso de mantras, sonidos primitivos, los sonidos básicos de la naturaleza, que actúan como un instrumento de la mente, un vehículo que lleva a nuestra conciencia del nivel de actividad al nivel de silencio. En general, los mantras son seleccionados por un instructor competente y transmitidos individualmente. En el Centro de Medicina para mente y cuerpo de San Diego, enseñamos la meditación por Sonidos Primitivos. También existen meditaciones menos específicas aunque eficaces. Aquí describimos una de esas prácticas, la Meditación Atenta, una excelente forma de ponerse en camino.

## LA MEDITACIÓN ATENTA

**La Técnica de la Meditación Atenta es un procedimiento simple que puede crear un estado profundo de relajación de la mente y el cuerpo. A medida que la mente se aquiete aunque permanezca despierta, experimentarás niveles de conciencia más profundos y silenciosos.**

1.

**Empieza por sentarte cómodo en un lugar tranquilo, donde tengas pocas posibilidades de ser molestado.**

2.

**Cierra los ojos.**

3.

**Respira normal y naturalmente; poco a poco permite que tu conciencia se concentre en la respiración. Simplemente observa tu respiración, tratando de no controlarla ni alterarla en ninguna forma consciente.**

4.

**Mientras observas tu respiración, tal vez notes que ésta cambia espontáneamente. Puede variar en velocidad, ritmo o profundidad, e incluso puede haber momentos en los que tu respiración parece detenerse un rato. Al margen de lo que suceda con tu respiración, obsérvala en forma inocente, sin tratar de provocar ni iniciar ningún cambio.**

5.

**Descubrirás que a veces tu atención se desvía de la respiración y estas pensando en otras cosas o prestando atención a los ruidos que llegan de afuera. Siempre que notes que no observas tu respiración, vuelve lentamente a concentrar tu atención en ella.**

**6.**

**Si durante la meditación notas que te concentras en algún sentimiento, estado de ánimo o expectativa, trátalo como lo harías con cualquier otro pensamiento y lentamente vuelve tu atención hacia la respiración.**

**7.**

**Practica esta meditación durante quince minutos.**

**8.**

**Al cabo de esos quince minutos, mantén los ojos cerrados y permanece cómodamente sentado otros dos o tres minutos. Sal de la meditación en forma gradual antes de abrir los ojos y volver a la actividad.**

\*\*\*\*\*

Se recomienda la práctica de esta Meditación Atenta durante mas o menos un cuarto de hora, dos veces al día, a la mañana y a la noche. También es posible esta técnica durante unos minutos a lo largo del día, para ayudar a que te concentres, si te sientes molesto o agitado.

Durante la práctica de la meditación tendrás una de estas tres experiencias. Cualquiera de ellas es correcta.

\*\*\*\*\*

**1.**

**Tal vez te sientas aburrido o inquieto y tu mente puede llenarse de pensamientos, señal de que tensiones y emociones de raíces profundas están liberándose de tu organismo.**

**Meditante una práctica continua y sin esfuerzo de la meditación, facilitarás la eliminación de todas estas impurezas de tu mente y tu cuerpo.**

**2.**

**Tal vez te quedes dormido. Si así sucede en medio de la meditación, es señal de que necesitas más descanso en otros momentos del día.**

**3.**

**Tal vez entres suavemente en la “brecha”. Cuando el mantra o respiración se torna mas estable y refinada, entras en la brecha existente entre tus pensamientos, mas allá del sonido, mas allá de la respiración.**

Si permaneces descansado, cuidas de ti y te tomas el tiempo necesario para dedicarte a la meditación, sin duda entrarás en contacto con tu ser interior. Te internaras en la mente cósmica, la voz que te susurra en forma no verbal en los espacios de silencio entre tus pensamientos. Esta es tu inteligencia interior, es el genio máximo y supremo que refleja la sabiduría del universo. Confía en esta sabiduría interior y todos tus sueños se harán realidad.

**ESTE LIBRO ES UNA SELECCIÓN DE LAS IDEAS ESENCIALES DEL DOCTOR DEEPAK CHOPRA, DESTINADAS A CREAR UNA EXPERIENCIA TRASCENDENTE, UN VIAJE HACIA EL BIENESTAR FÍSICO Y ESPIRITUAL. EN EL CAMINO, EL LECTOR DESCUBRIRÁ QUE LO QUE PIENSA Y SIENTE PUEDE MODIFICAR REALMENTE SU BIOLOGÍA. APRENDERÁ A LLEGAR MÁS ALLA DE LAS LIMITACIONES AUTOIMPUESTAS QUE CREAN ENFERMEDADES, Y A BUSCAR EL LUGAR INTERIOR VINCULADO A LA INTELIGENCIA INFINITA DEL UNIVERSO, LA FUENTE DE LA VIDA. HACIA LAS ÚLTIMAS PÁGINAS, SU CONCIENCIA SE HABRÁ MODIFICADO POR LA EXPERIENCIA DE ESTE VIAJE, CAMBIO QUE TRANSFORMARÁ SU VIDA, BRINDÁNDOLE LOS DONES DE UNA PAZ DURADERA Y UNA SALUD PERFECTA.**

**TAMBIEN SE INCLUYEN TÉCNICAS COMPLEMENTARIAS DE “MEDITACIÓN ATENTA” PARA ACCEDER AL ESPACIO DE SILENCIO QUE HABITA ENTRE LOS PENSAMIENTOS, Y PARA ASIMILAR LA SABIDURÍA INTERIOR QUE HARÁ REALIDAD TODOS LOS SUEÑOS.**