

Charla 7: El arte de la paz interior II

1. Introducción

La necesidad de aprender a usar la mente bien

Alcanzar un estado de paz interior no es posible sin un entrenamiento consciente de la mente. Para ello, es necesario desaprender los viejos hábitos de una mente conflictiva y sustituirlos por nuevas formas de funcionamiento más armónicas y saludables.

Debemos entender que la mente no es conflictiva por naturaleza, sino porque ha aprendido a interpretar la realidad de manera errónea. Ha adoptado patrones distorsionados, basados en una percepción sesgada de sí misma y del mundo.

Ese mal funcionamiento mental se debe, en gran parte, a los numerosos sesgos cognitivos que contaminan su modo de pensar. Son estos sesgos los que la llevan a fabricar problemas donde no los hay, a reaccionar impulsivamente, a defenderse de amenazas imaginarias o a proyectar su dolor en los demás.

El primer paso para corregir esta disfunción es identificar esos mecanismos automáticos. Este análisis ya ha sido abordado en profundidad en el curso *El Arte de Vivir*, así como en la exposición de los *principios ontológicos de la paz*. Por tanto, no nos detendremos ahora en ello.

Sin embargo, conviene recordarlo: la paz es una expresión de la verdad, y solo se accede a ella cuando se desmontan las mentiras que la mente ha fabricado sobre sí misma y sobre el mundo. Todo aquel que desee vivir en paz —y convertirse en un transmisor de paz para los demás— debe estar dispuesto a afrontar con honestidad la tarea de conocerse y reeducarse.

La práctica diaria de conexión con el Ser superior

Aunque la mente es esencialmente una, suele experimentarse como escindida en dos niveles de identidad.

Durante la mayor parte del tiempo, la conciencia se halla atrapada en una idea limitada y ficticia de sí misma, a la que sin embargo otorga realidad. Esta construcción mental —el llamado “personaje”— es una identidad falsa, una máscara que la mente ha adoptado como si fuera su verdadero rostro.

Y aunque en su esencia la mente es ilimitada, luminosa y libre, ha olvidado su origen y se aferra a este personaje condicionado, al punto de creer que es todo lo que es. Como resultado, vive encerrada en un papel que la agota, pero que teme abandonar, porque salir de él le parece equivalente a desaparecer.

Esta confusión genera una existencia tensa, defensiva y reactiva. Sin embargo, incluso dentro de este estado de alienación, es posible iniciar un proceso de retorno. Existen prácticas sencillas pero poderosas que pueden abrir fisuras en el sistema cerrado del personaje. No lo transforman inmediatamente, pero introducen en él la posibilidad de una experiencia distinta, más alineada con la verdad.

A continuación, presentaremos un conjunto de técnicas accesibles y profundamente eficaces, diseñadas para reconectar con el centro real del ser. Aunque cada una puede ser beneficiosa por sí sola, su verdadero poder se manifiesta cuando se integran en la vida diaria como parte de un proceso consciente de transformación.

Durante las primeras etapas, puede ser necesario adoptarlas como rutinas, para compensar el caos y la fragmentación de una mente desordenada. Aunque la rutina en sí no es la meta — pues buscamos libertad, no automatismo—, puede ser una herramienta pedagógica útil en la fase inicial del despertar.

La paz interior no es un regalo del azar ni el fruto de un esfuerzo esporádico. Es una forma de estar en el mundo que se cultiva, se fortalece y se encarna. Estas prácticas son el camino. La vigilancia mental y el centramiento son su continuidad viva a lo largo del día.

Prácticas mentales sanadoras

Introducción

La mente, cuando ha estado durante años sometida a los automatismos del ego, necesita una pedagogía de sanación: un proceso consciente de reaprendizaje que la ayude a recuperar su equilibrio natural, su claridad y su capacidad de conexión con lo esencial.

Para ello, existen numerosas técnicas mentales que pueden acompañar este proceso de liberación. No se trata de fórmulas mágicas ni de soluciones inmediatas, sino de herramientas de autoconocimiento y reeducación interior, que ofrecen a la mente una alternativa tangible a su funcionamiento habitual.

Estas técnicas son, además, flexibles y adaptables. Cada persona puede —y debe— ajustarlas a su sensibilidad, a su momento vital y a su estilo de vida. Lo importante no es seguir un método rígido, sino descubrir aquellas prácticas que resuenan de forma auténtica y sostenerlas con regularidad hasta que se integren como parte del vivir consciente.

Las propuestas que aquí se presentan son solo una pequeña muestra dentro de un abanico mucho más amplio de posibilidades. Aun así, constituyen un excelente punto de partida para comenzar a transitar el camino de la sanación mental: el paso a paso hacia una mente más libre, más lúcida y menos esclava de los condicionamientos del ego.

Practicar estas técnicas no es un fin en sí mismo, sino un medio para abrir espacios interiores donde pueda emerger una verdad más profunda. Son invitaciones silenciosas al despertar.

Pranayama

Prāṇāyāma es una técnica ancestral que consiste en regular la respiración con plena conciencia, utilizando tiempos precisos de inhalación, retención y exhalación. Esta sencilla práctica actúa directamente sobre el sistema nervioso, ayudando a aquietar la mente, equilibrar las emociones y generar una sensación de vitalidad serena.

Aquí proponemos una forma muy accesible de *prāṇāyāma*, especialmente indicada para quienes buscan un ejercicio breve pero profundo para centrar la atención y estabilizar el ánimo.

Esta forma de *prāṇāyāma* puede realizarse a cualquier hora del día, excepto justo después de comer o en momentos de gran agitación física. Es especialmente útil antes de una sesión de meditación, ya que prepara la mente para el silencio.

Técnica

1. Postura

Adopta la misma postura que en la meditación: sentado en una silla cómoda, con la espalda recta pero sin tensión, los pies apoyados en el suelo y las manos reposando una sobre otra en el regazo. Cierra suavemente los ojos y lleva tu atención hacia el interior.

2. Respiración

Realiza el siguiente ciclo respiratorio con calma y precisión:

1. Inhala por la nariz durante 4 segundos, llenando los pulmones de forma suave y silenciosa.
2. Retén el aire durante 12 segundos, sin forzar, sintiendo la energía vital expandirse en todo el cuerpo.
3. Exhala lentamente por la boca durante 8 segundos, soltando cualquier tensión acumulada.

Mantén un ritmo fluido, sin esfuerzo. La respiración debe sentirse natural, continua y serena.

3. Duración

Repite el ciclo completo **seis veces** seguidas. Todo el ejercicio tomará apenas unos minutos, pero sus efectos se prolongan en el tiempo.

Beneficios

- Induce un estado de calma mental casi inmediato.
- Ayuda a fortalecer la atención y a cortar pensamientos intrusivos.
- Tonifica el sistema nervioso y favorece una respiración más consciente a lo largo del día.
- Practicado con regularidad, mejora el equilibrio emocional y promueve una sensación de claridad interior.

Meditación

Meditación: Técnica para silenciar la mente

Llamaremos meditación, en este contexto, a una práctica muy concreta cuyo propósito es despegarse de los pensamientos habituales y entrar, de manera natural y sin esfuerzo, en un estado de paz mental.

No debe confundirse con una meditación guiada —la cual es una variante útil pero distinta—, ya que aquí no hay estímulos externos ni visualizaciones inducidas. Solo la voluntad de observar sin intervenir, de permitir que la mente se aquiete por sí sola, creando así una antesala para estados de conciencia más elevados.

Esta práctica no persigue grandes objetivos espirituales ni exige proezas de concentración. Su meta es modesta pero profunda: interrumpir el hábito del pensamiento compulsivo y ofrecer, aunque sea por unos minutos, una pausa regeneradora en el constante flujo de ideas, recuerdos, deseos o preocupaciones. Es, en esencia, una higiene mental y un oportunidad para tomar conciencia del Ser esencial.

Técnica

1. Postura

Siéntate en una silla cómoda, con el respaldo recto pero sin rigidez. Los pies bien apoyados en el suelo y en contacto entre sí. Coloca las manos suavemente una sobre otra, descansando sobre el regazo. La espalda debe mantenerse erguida, como si algo desde la coronilla tirara de ti hacia arriba, pero sin tensión. Puede ayudar poner un cojín delgado en la espalda a la altura de las lumbares.

2. Respiración

Cierra suavemente los labios y respira exclusivamente por la nariz. Permite que la respiración sea natural y silenciosa, sin modificarla ni controlarla. Obsérvala como si fuera una brisa suave que entra y sale, recordándote que estás vivo, aquí y ahora.

3. Atención mental

Dirige tu atención hacia el interior, sin buscar nada. No luches contra los pensamientos, simplemente déjalos pasar. No los sigas, no los detengas, no los analices. Como nubes en el cielo, deja que aparezcan y se desvanezcan sin aferrarte a ninguno.

Cada vez que notes que te has distraído y te has ido con algún pensamiento, vuelve amablemente a la simple observación del momento presente: la respiración, la quietud, el silencio. No importa cuántas veces tengas que volver; ese acto de regresar es en sí mismo parte esencial del entrenamiento.

Duración

Puedes comenzar con 5 a 10 minutos al día, e ir aumentando progresivamente si lo deseas hasta los 30 o 40 minutos. La clave no está en la duración, sino en la regularidad y en interpretar bien las necesidades de cada uno en ese momento.

A tener en cuenta

No esperes resultados inmediatos ni experiencias extraordinarias. El simple acto de sentarte en silencio, día tras día, irá generando cambios profundos. Con el tiempo, descubrirás que tu mente se vuelve más clara, tu ánimo más estable y tus reacciones menos automáticas.

Este tipo de meditación no es una evasión, sino un regreso a ti mismo. Un espacio donde el ruido se apaga y surge la posibilidad de escuchar algo más hondo: una presencia silenciosa que siempre estuvo ahí.

Beneficios

Los beneficios de esta práctica de meditación —tan simple en apariencia pero profunda en su efecto— se manifiestan en distintos niveles: mental, emocional, corporal y existencial.

1. Silencio mental y descanso profundo del sistema nervioso

La mente, cuando no está ocupada en pensar compulsivamente, se aquieta. Este silencio voluntario actúa como un reposo profundo para el sistema nervioso, comparable al del sueño, pero con plena lucidez y una sensación de ligereza y alivio, como si te quitaras una mochila de pensamientos de encima.

2. Claridad interior y mayor discernimiento

Al crear un espacio libre de ruido mental, comienzan a emerger ideas más claras, comprensiones espontáneas y soluciones creativas a problemas que antes parecían bloqueados. Esta claridad no viene de “pensar más”, sino de pensar menos, y permitir que la mente profunda se exprese.

3. Regulación emocional natural

Los pensamientos obsesivos suelen alimentar emociones como ansiedad, preocupación o ira. Al romper temporalmente este ciclo, la práctica permite que el sistema emocional se regule por sí solo. Surge una paz emocional no forzada, que no depende de las circunstancias externas.

4. Reeducción del hábito mental

Cada vez que eliges no seguir un pensamiento, estás debilitando el reflejo automático de “pensar todo el tiempo”. Con la práctica, se instala un nuevo hábito: el de observar sin identificarse. Esto se traduce en más libertad mental y en una mayor capacidad de estar presente incluso en medio del caos cotidiano.

5. Acceso a niveles más profundos de conciencia

Este silencio sostenido, aunque sea breve, abre la puerta a otros estados de conciencia: percepciones más sutiles, experiencias de unidad o de presencia plena. No se busca forzar nada, pero a veces, de manera natural, la persona experimenta una expansión de su identidad habitual.

6. Mejora de la calidad del tiempo

Tras la práctica, muchas personas reportan que el resto del día se siente distinto: más enfocado, más fluido. Es como si el tiempo interior se organizara mejor después de unos minutos de quietud. Hay más eficacia, menos distracción y una mayor sensación de propósito.

7. Reconexión con uno mismo

Más allá de los beneficios psicológicos, este tipo de meditación ofrece algo más difícil de describir, pero esencial: una sensación de volver a casa. Un instante de intimidad contigo mismo, sin juicios, sin expectativas. Solo estar. Y desde ahí, todo empieza a cambiar.

Trataka

Técnica

Sentado en una habitación a oscuras, fija la mirada en la llama de una vela colocada a un metro de distancia, a la altura de los ojos. Mantén la vista inmóvil durante un minuto, intentando no parpadear.

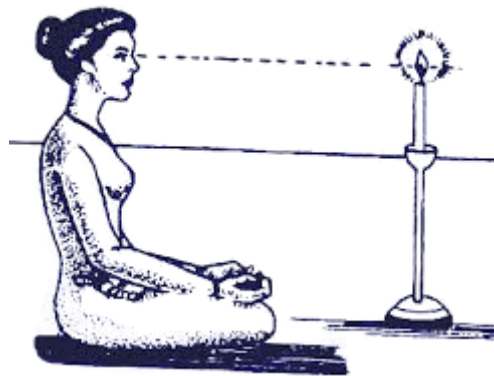
Luego, cierra los ojos y lleva la atención al punto luminoso que queda grabado en la mente: la imagen residual que la llama ha dejado en el fondo de la retina.

Observa en silencio mental cómo esa luz se mueve y cambia de color. Al principio es amarilla y brillante, pero poco a poco se vuelve naranja, roja, verde, azul... hasta desvanecerse por completo al cabo de unos instantes.

Abre entonces los ojos y repite el proceso.

Este ejercicio debe realizarse tres veces, en cualquier momento del día, excepto antes de dormir, ya que es una meditación energética que puede dificultar el sueño.

No representa ningún peligro para la vista y está especialmente recomendada para niños con déficit de atención.



Beneficios

La práctica del Trāṭaka (del sánscrito, «mirar fijamente») es una técnica tradicional del *Hatha Yoga* y del *Rāja Yoga* que consiste en fijar la mirada sin parpadear en un punto, generalmente una vela encendida, un símbolo sagrado o un objeto concreto. Esta práctica aparentemente sencilla tiene efectos poderosos, tanto en la mente como en el cuerpo sutil.

1. Mejora de la concentración y la atención

Trāṭaka es una herramienta clásica para entrenar ekāgratā, la concentración en un solo punto. Con la práctica regular, se reduce la dispersión mental, mejora la memoria y se incrementa la capacidad de mantener la atención sostenida. Es una técnica preciosa para enseñar a la mente a fijarse en los detalles.

2. Limpieza de la mente subconsciente

La mirada fija actúa como una puerta hacia el inconsciente. Muchos practicantes experimentan que afloran imágenes mentales, emociones reprimidas o pensamientos ocultos durante la práctica. Trāṭaka ayuda a observarlos sin identificarse, lo que favorece una purificación psíquica.

3. Despertar de la intuición

Cuando se realiza con una actitud meditativa y devocional, Trāṭaka activa el *ajñā chakra* (centro de la intuición, ubicado entre las cejas). Esto puede traducirse en una mayor claridad interior, comprensión espontánea o toma de decisiones más alineadas con la sabiduría profunda.

4. Fortalecimiento de la visión (externa e interna)

Desde el punto de vista físico, mejora la agudeza visual, reduce la fatiga ocular y relaja los músculos de los ojos. Desde un punto de vista más sutil, desarrolla la visión interior, es decir, la capacidad de ver más allá de las apariencias.

5. Reducción del estrés y quietud mental

La atención concentrada en un solo punto apacigua el flujo constante de pensamientos. Esto lleva al practicante a un estado de silencio interior y presencia, muy útil para combatir ansiedad, insomnio o agitación mental.

6. Preparación para estados meditativos profundos

Trāṭaka es una práctica puente entre los ejercicios preparatorios (como āsanas o prāṇāyāma) y la meditación profunda (*dhyāna*). Estabiliza la mente, detiene la distracción y permite entrar más fácilmente en estados de recogimiento interior.

Mantra

Técnica

Sentados en una habitación tranquila y en silencio, tomar aire por la nariz en una inspiración breve y decir:

Eim Him Krim Chamundaye Bicheché

Duración

Hacer de una a seis series de 40 repeticiones cada una.

Beneficios

Practicar un mantra con constancia puede ofrecer beneficios en distintos planos: físico, mental, emocional y espiritual.

Cuando se hace en grupo los efectos se potencian y se armonizan las energías individuales al respirar conjuntamente.

A continuación, algunos de los principales efectos que se han observado tanto en tradiciones espirituales como en estudios contemporáneos:

1. Calma mental y reducción del estrés

La repetición de un mantra actúa como un ancla para la mente. Al centrar la atención en el sonido o la palabra, se interrumpen los pensamientos repetitivos o ansiosos, lo cual genera

una profunda sensación de calma. Numerosos estudios lo han vinculado con una reducción del cortisol (la hormona del estrés).

2. Estabilización emocional

El mantra actúa como un regulador emocional. Con la práctica sostenida, puede ayudar a disipar emociones negativas y a desarrollar una actitud más serena frente a las dificultades. Esto se debe, en parte, a que la vibración sonora influye directamente sobre el sistema nervioso.

3. Mejora del enfoque y la concentración

Al repetir un mantra, se entrena la mente para permanecer en un solo punto. Esto mejora la capacidad de concentración no solo durante la práctica, sino también en otras actividades cotidianas.

4. Transformación del estado interior

Los mantras no solo son sonidos, sino que —según muchas tradiciones— portan una energía o intención. Algunos mantras están diseñados para abrir el corazón, otros para purificar la mente o despertar la sabiduría interior. Repetirlos puede tener un efecto transformador a largo plazo.

5. Resonancia energética

Desde una perspectiva más sutil, los mantras generan una vibración que armoniza los centros energéticos del cuerpo (chakras) y equilibra los campos energéticos. Esto se experimenta como mayor vitalidad, claridad y paz.

6. Conexión espiritual

Muchos practicantes relatan que con el tiempo, el mantra se vuelve una presencia interior constante, como un eco amoroso que los acompaña. Esta presencia genera una sensación de unidad con algo mayor que el yo individual, ya sea Dios, el Ser o la Consciencia.

Vigilancia mental: el arte de vivir desde la conciencia

Más que una técnica puntual, la vigilancia mental es una forma de estar en el mundo. No se limita a un momento del día ni a una postura específica, sino que se extiende como una actitud interior permanente que impregna cada acción, cada pensamiento, cada encuentro.

Consiste en establecer un centro de atención externo al ego personal, es decir, en desplazar la conciencia desde la identificación con el personaje —sus pensamientos, emociones y reacciones automáticas— hacia un espacio más amplio y silencioso de observación lúcida.

Desde este espacio, no se juzga ni se interviene, sino que se contempla cómo opera la mente condicionada, cómo surgen los automatismos, los miedos, las defensas, los deseos. Y al

verlos con claridad, se va generando una libertad creciente para responder a la vida en lugar de reaccionar ante ella.

¿En qué consiste exactamente esta práctica?

- En **observar sin identificarse**. La mente sigue generando pensamientos, emociones, diálogos internos... pero tú los observas como quien escucha una radio que ya no necesita creer.
- En **reconocer los automatismos mentales** sin rechazar nada. Te das cuenta, por ejemplo, de que estás reaccionando con ira, o con miedo, o con juicio... y en lugar de alimentar ese estado, lo contemplas. Esa contemplación ya es transformación.
- En **estar presente**, con apertura, en todo lo que haces. Ya sea caminar, hablar, cocinar o conducir, puedes usar cada instante como una oportunidad para habitar ese centro de conciencia silenciosa.

¿Qué papel juegan las otras técnicas?

Las prácticas como la *meditación*, el *prāṇāyāma*, el *trāṭaka* y el *mantra* son entrenamientos formales para estabilizar la atención y afinar la percepción interior.

Gracias a ellas, se va generando un mínimo espacio interior entre el estímulo y la respuesta. Ese espacio es lo que permite que la vigilancia mental sea posible. Sin ese espacio, la mente reacciona de forma automática; con ese espacio, puede surgir una respuesta consciente.

Cómo sostener la vigilancia mental durante el día

- **Al despertar**, comienza el día con una breve toma de conciencia: “¿Quién soy cuando no pienso?”
- **Durante las actividades cotidianas**, realiza breves pausas de silencio interior: al lavarte las manos, al subir escaleras, al abrir una puerta.
- **Cuando surja una emoción intensa**, en lugar de actuar de inmediato, obsérvala. No la reprimas ni la alimentes: simplemente mírala desde el centro.
- **Antes de dormir**, revisa con amabilidad tu día: ¿Cuántas veces actué desde la conciencia? ¿Cuántas desde la reacción automática?

Beneficios de esta práctica

Con el tiempo, la vigilancia mental se convierte en una forma natural de vivir. La persona ya no está atrapada en sus pensamientos, sino que habita un centro de paz desde el cual todo se observa, se comprende y se transforma.

Y entonces sucede lo esencial: la vida deja de ser una lucha y se convierte en una danza. Ya no vives desde el personaje, sino desde la conciencia que lo ve.

Técnica del Centramiento

Según las enseñanzas de Antonio Blay

¿Qué es el centramiento?

El centramiento es una práctica desarrollada por el psicólogo y maestro espiritual Antonio Blay, cuyo objetivo principal es conectarnos con nuestra verdadera identidad, más allá de los pensamientos, emociones y roles con los que habitualmente nos identificamos.

A diferencia de otras técnicas de relajación o visualización, el centramiento no busca simplemente calmar la mente o sentirse mejor. Su propósito es acceder directamente al núcleo real del ser, ese punto interior desde el cual brotan espontáneamente la energía vital, el amor profundo y la inteligencia lúcida.

Desde ese centro, la persona puede empezar a vivir de forma más auténtica, presente y creativa, no como reacción a lo externo, sino como expresión de lo que verdaderamente es.

Objetivo de la práctica

Reconocer y experimentar los tres ejes fundamentales de la realidad interior:

1. La fuerza de la vida (energía vital)
2. El amor como fondo afectivo del ser
3. La luz de la inteligencia clara

Al integrar estas tres dimensiones en un estado de conciencia unificada, el practicante accede a una presencia consciente desde la cual puede actuar, relacionarse y vivir con plenitud.

Técnica

Duración: entre 10 y 30 minutos

Lugar: un espacio tranquilo, en postura cómoda, con los ojos cerrados.

Actitud: disponibilidad interior, sin buscar resultados, solo reconocer lo que ya está presente.

1. Relajación y respiración consciente

- Realiza 4 o 5 respiraciones profundas y lentas.
- Al exhalar, suelta todas las tensiones.
- Deja que la respiración fluya de forma espontánea, agradable.
- Siente el cuerpo cómodo, presente.

2. Conexión con la fuerza vital (zona abdominal)

- Lleva tu atención al movimiento del vientre o el pecho al respirar.
- Observa la fuerza que impulsa ese movimiento, como una energía que viene desde el fondo.
- Imagina que esta fuerza es como una ola que brota de un océano profundo: el océano de la vida.
- Esa energía eres tú, expresándose en forma de respiración.

3. Conexión con el amor (zona del pecho)

- Lleva ahora la atención al pecho.
- Evoca a alguien a quien amas profundamente, o dirige tu amor a Dios o a la vida.
- Siente ese amor, esa alegría.
- Percibe que ese amor viene de un sol interior, un centro radiante de plenitud.
- Deja atrás las imágenes y permanece en ese sol que eres tú mismo: amor, felicidad, unidad.

4. Conexión con la claridad (zona de la cabeza)

- Visualiza en la frente o en el centro de la cabeza una luz azul intensa, eléctrica.
- Esa luz representa la inteligencia esencial, la fuente de toda comprensión.
- Permanece ahí, reconociendo esa luz sin forma como tu verdadera capacidad de ver, de entender, de saber.

5. Integración: conciencia unificada de ser

- Deja que todo se unifique: la energía vital, el amor, la inteligencia.
- Permanece unos minutos en silencio consciente, habitando la sensación de ser aquí y ahora.
- Esa presencia nace de un silencio inmenso que lo rodea y lo penetra todo.
- No pienses. Solo siente. Eres.

6. Cierre: actuar desde el centro

- Recupera la conciencia exterior suavemente.
- Respira con más ritmo, mueve el cuerpo despacio.
- Abre los ojos sin perder el contacto con ese centro interior.
- Habla desde ahí, camina desde ahí, sonríe desde ahí.
- Permanece, todo lo que puedas, viviendo desde ese fondo real.

«No se trata de hacer algo nuevo,
sino de reconocer lo que ya somos y aprender a vivir desde ahí.»

Antonio Blay

Cierre de la charla

Las técnicas que hemos explorado —*prāṇāyāma*, *trāṭaka*, *meditación silenciosa* y *mantra*— no son ejercicios aislados, sino puertas de acceso a un estado de presencia consciente. Cada una actúa sobre un plano distinto de nuestro ser: la respiración nos estabiliza; la mirada nos centra; el silencio nos limpia; el mantra nos alinea vibracionalmente.

El **centramiento**, tal como nos lo enseñó Antonio Blay, nos lleva aún más al fondo: nos recuerda que somos fuerza vital, amor profundo y claridad interior. No tenemos que fabricarlo, solo reconocerlo.

Pero todo esto cobra verdadero sentido cuando lo llevamos a la vida cotidiana a través de la **vigilancia mental**: esa capacidad de vivir desde el centro, atentos, sin identificarnos con los pensamientos ni con las emociones reactivas. Esa actitud es la que transforma una técnica en conciencia estable.

A continuación una propuesta de uso a lo largo del día:

- **Al despertar**, unos minutos de *prāṇāyāma* y *centramiento* o *meditación*, para comenzar el día desde el eje interno.
- **A media mañana o al atardecer**, una breve práctica de *trāṭaka* o *meditación silenciosa*, para limpiar la mente y renovar la claridad.
- **Durante momentos de pausa**, unos minutos de repetición del *mantra*, para sostener una vibración elevada.
- **A lo largo del día**, la práctica continua de la **vigilancia mental y recuerdo del centramiento**, observando cómo opera el ego sin identificarse con él, dejando que sea el centro quien actúe.
- **Al final del día**, un momento breve de recogimiento, meditación o centramiento, para cerrar en paz y conciencia.

No se trata de añadir más tareas, sino de vivir desde otro lugar, dejar de funcionar automáticamente para responder desde el fondo, no porque "debamos", sino porque ahí es donde somos verdaderamente libres.

Y si un día no puedes hacer todas las prácticas, recuerda esto: basta con un instante de verdad, vivido desde el centro de tu Ser, para que todo vuelva a alinearse.

Práctica séptima: Rutina diaria de silencio, energía y claridad

Objetivo

Estabilizar la mente, fortalecer la atención, purificar el sistema emocional y generar un estado interior de presencia y paz.

1. Prāṇāyāma (6 ciclos – aprox. 5 min)

Finalidad: Calmar el sistema nervioso y centrar la atención.

Cómo:

- Sentado con la espalda recta, ojos cerrados.
- Respiración:
 - Inhalar por la nariz (4 segundos)
 - Retener (12 segundos)
 - Exhalar por la boca (8 segundos)
- Realizar 6 ciclos completos, en silencio y con atención plena.
Opcional: Puedes colocar una mano en el pecho y otra en el abdomen para sentir el flujo respiratorio.

2. Trāṭaka (3 rondas – aprox. 10 min)

Finalidad: Limpiar la mente subconsciente, fortalecer la concentración y abrir la percepción interior.

Cómo:

- Oscurecer la habitación y encender una vela a la altura de los ojos, a un metro de distancia.
- Mirar la llama durante 1 minuto sin parpadear.
- Cerrar los ojos y observar la imagen residual de la llama en la mente.
- Permanecer atentos al cambio de colores y a la disolución de la luz.
- Repetir este ciclo 3 veces.

3. Meditación en silencio (10 min)

Finalidad: *Liberarse del pensamiento compulsivo, establecer un espacio de silencio interior.*

Cómo:

- Mismo asiento y postura.
- Cerrar los ojos y dejar pasar todo pensamiento sin seguirlo.
- Llevar suavemente la atención al presente: la respiración, el cuerpo, el silencio.
- Cada vez que te distraigas, vuelve amablemente al ahora.
No hay nada que lograr, solo estar presente.

4. Mantra (5 min)

Finalidad: *Afinar la vibración mental, arraigar un estado de presencia amorosa.*

Cómo:

- Al terminar la meditación, recita mentalmente o en voz baja un mantra significativo.
- Ejemplos posibles:
 - «Om Shānti» (paz)
 - «Eim Him Krim Chamundaye Bicheché»
 - «Santo Padre nuestro, sálvanos»
 - «Dios Padre»
 - «Jesús, hermano, ayúdame»
 - O cualquier frase que resuene contigo.
- Repetir el mantra de forma rítmica y acompasada con la respiración.

Sugerencia de horarios

- Por la mañana (ideal): Realizar la rutina completa al despertar.
- Alternativa vespertina: Hacerla al atardecer, pero evitando *trāṭaka* justo antes de dormir.

Consejos para integrar la práctica

- Crea un espacio sagrado para tu práctica: una vela, una imagen simbólica, una manta especial.
- Mantén la regularidad, incluso si un día solo puedes hacer una parte. La clave está en la intención mantenida y la constancia, no en la perfección.