La meditación a través de la visualización es una herramienta muy importante en nuestras vidas, tiene un gran poder porque nos conecta conscientemente con el inconsciente. Esta práctica, que viene de la rama del yoga llamada Raja Yoga, que desde hace cinco mil años abre la posibilidad de generar cambios en nuestros hábitos, además de regular el equilibrio de la química cerebral. Es llamada, meditación dinámica.

¿Por qué es tan importante este tipo de meditación? En primer lugar, produce un cambio químico en el organismo, se segregan beta endorfinas, una droga más poderosa que la morfina (produce alivio de dolores, levanta la inmunidad y genera felicidad). Si a eso le agregamos que equivale a dos horas de sueño y que nos podemos comunicar con el inconsciente y reprogramarlo para hacer cambios, los beneficios están a la vista. No pertenece a religión ni filosofía alguna y las neurociencias como la psiconeuroinmunoendocrinología la consideran importante para la salud. Además es una poderosa herramienta para el éxito, por ese motivo en las Olimpíadas los atletas son entrenados con esta maravillosa herramienta.

El proceso de visualización es muy simple. En primer lugar hay que relajarse, cuando uno cierra los ojos inmediatamente el cerebro baja su frecuencia, ya que este órgano tiene un pulso como el corazón. Con el estímulo de la vista, con los ojos abiertos, en alerta, el cerebro tiene de veintiuno a catorce ciclos por segundo. En la relajación esa frecuencia disminuye y se entra a los niveles alpha (catorce a siete) y theta (siete a cuatro).

Creando imágenes con el cuerpo relajado, el cerebro se pone en la misma condición que cuando soñamos, en contacto con el inconsciente y si nos mantenemos despiertos en baja frecuencia, como en el sueño, estaremos en contacto directo con él para reprogramarlo.

Diez minutos diarios de meditación son suficientes para lograr ordenar todo: física, química y energéticamente. De esta manera se va creando una especie de puente entre el consciente y el inconsciente, como un pasaje al que podemos ir, si estamos prácticos, en un instante.

El campo de las emociones está en la zona límbica del cerebro, específicamente en la amígdala, donde reside el carácter emocional, registrado en la primera etapa de nuestra vida.

El cerebro está formado por pequeñas células nerviosas llamadas neuronas. Cuando ellas se conectan entre sí (se encienden) se convierten en un pensamiento y de acuerdo a la calidad del mismo, en emociones positivas o negativas. Estos pensamientos pueden ser sobre el futuro, o recuerdos del pasado.

Ha sido científicamente demostrado, fisiológicamente, las células nerviosas que “se encienden” juntas, se conectan, “se alambran” juntas. En otras palabras, si pensamos y hacemos algo una y otra vez, esas células nerviosas crean en una relación profunda y fuerte entre si. Así es que si conseguimos razones para estar enojados o frustrados de forma diaria, o si sufrimos y nos damos razones para ser una víctima, en realidad estamos cableando y reforzando la neuro-red todos los días. Pronto, esa neuro-red formará una relación a largo plazo con todas esas células nerviosas. El resultado se llama una "identidad". Comenzamos a identificarnos con esas emociones y conexiones, aunque ni si quiera lo deseemos.

Cuando imaginamos cosas negativas, esas imágenes son tomadas por la amígdala como algo real y se genera la química del miedo, angustia o ira y bastará media hora de pensamientos negativos para que la química antagonista dure veinticuatro horas en el organismo.

Debemos aprender a educar el pensamiento para que sea positivo y generar: alegría, felicidad, amor… el estado del enamorado, donde nos conectamos con la naturaleza: las flores, los pájaros… ¿Quien no lo sintió alguna vez? Este estado lo sentimos en la armonía cuando meditamos y se logra estar enamorado de la vida.

Si meditamos usamos el hemisferio derecho y se produce más concentración, memoria, mejor desarrollo de la creatividad y la intuición, generalmente usamos sólo la parte izquierda, la racional.

A través de la meditación también se mejora la salud, “lógicamente sin dejar de recurrir al médico”. Si bien la meditación logra subir las defensas, está comprobado que la visualización levanta ocho veces la inmunidad y tiene incidencia sobre las causas, el médico otorga el tratamiento para curar el cuerpo, sobre los efectos. Hay una relación íntima entre el sistema nervioso, endócrino, inmunológico y emocional. Somos una unidad; al meditar se acomoda el reloj químico y comienza a funcionar para secretar los opiáceos naturales que nos hacen sentir bien.

En los entrenamientos de mis alumnos he visto remisión de cáncer y otras enfermedades, (aún terminales), casos de muchos años de depresión, fobias, pánico trastornos obsesivo compulsivos etc., que utilizando técnicas personalizadas, lograron revertir su problemática. Ellos mismos lo cuentan en su testimonio de audio, que pueden escuchar en mi página. Luego del entrenamiento, no se vuelve atrás porque ya se cambió el patrón de conducta y la educación del pensamiento.

En definitiva, la meditación lleva a la felicidad y a la salud… También produce un crecimiento a nivel de la creatividad y de la intuición; la creatividad es la base de la fortuna, porque uno aprende a tener ideas nuevas, a disfrutar de los cambios, y esa es la raíz del crecimiento. Nada debe quedar quieto en lo conocido.

A través de la visualización se puede adelgazar, dejar de fumar, rendir bien un examen. Yo tuve una alumna que había rendido nueve veces mal la última materia de la carrera de medicina y en tres meses rindió bien.

Uno es lo que piensa y en lo que se enfoca. Los cambios se crean primero en la mente. Por ejemplo, se puede decir: “yo quiero tener dinero”, pero interiormente aparecen otras voces: “es difícil conseguirlo, nadie se hace rico trabajando, etc.”. Si se piensa que es difícil o que el dinero está reñido con la espiritualidad, con la bondad, no se logrará. Hay que sentir que lo merecemos: lo merezco, lo quiero y lo consigo. Como dijo Wayne Dyer en su libro “La fuerza de creer”, cuyo nombre original es: “Si lo creo lo veo” Antes que nada hay que verlo, hay que estar convencido de lograrlo. Empezar por adentro, si no, todo queda en el banco de datos, el intelecto, que no tiene ningún poder sobre la acción.

CAUSALIDADES HISTÓRICAS

Tres médicos psiquiatras, al mismo tiempo, en distintas partes del mundo, crearon sistemas para generar cambios de conductas, que fueron muy similares: el Dr. Shultz en Alemania creó el “Método Autogénico” orientado al deporte, el Dr. Alfonso Caicedo en España creó la “Sofrología” orientada a la salud, y el Dr. Lozanov en Bulgaria creó la “Sugestopedia” para la educación, el estudio. Los tres, sin conocerse, propusieron prácticamente los mismos métodos

que contienen: “Meditación dinámica”, educación del pensamiento, dirección del comportamiento, y fisiología del cerebro, para que las personas puedan tener salud, rendir en el deporte y en el estudio.