

UNA LUZ PARA TI

Un libro que avivará tu hoguera, tu propia luz.



NAYLÍN NÚÑEZ GÓMEZ



© 2013 Naylín Núñez. Todos los derechos reservados.

Una Luz Para Ti

Un libro que avivará tu hoguera. Tu propia luz.

ÍNDICE

Agradecimientos	6
Unas notas para ti	7
Prólogo de Ramiro Calle.....	8
Capítulo I	
Soledad. Retorno al ser.	10
Hábitos conscientes para vivir la soledad	14
Reflexiones y técnicas de meditación sobre la soledad.....	17
Capítulo II	
Falta de confianza en ti mismo. ¿Qué te detiene?.....	18
Hábitos conscientes para la confianza en ti mismo	22
Reflexiones y técnicas de meditación sobre la confianza en ti mismo	24
Capítulo III	
Tristeza. Su verdadera causa.	25
Hábitos conscientes para ir de la tristeza a la alegría	30
Reflexiones y técnicas de meditación sobre la tristeza	34
Capítulo IV	
Propósito. El sentido de la vida.	35
Hábitos conscientes para llevar una vida con propósito	39
Reflexiones y técnicas de meditación sobre llevar una vida con propósito	41

Capítulo V

Bajar de peso. La vida, bocado a bocado.	42
Hábitos conscientes para bajar de peso	46
Reflexiones y técnicas de meditación sobre bajar de peso.....	49

Capítulo VI

Estrés. Dejar de luchar, comenzar a vivir.	50
Hábitos conscientes para aumentar la paz en tu vida y reducir el estrés	54
Reflexiones y técnicas de meditación sobre el estrés	56

Capítulo VII

Productividad. ¿Qué hacer cuando hay demasiado por hacer? ..	57
Hábitos conscientes para una mayor productividad	61
Reflexiones y técnicas de meditación sobre la productividad..	63

Capítulo VIII

Miedo. Del miedo al amor, un solo paso.	64
Hábitos conscientes para gestionar el miedo.....	69
Reflexiones y técnicas de meditación sobre el miedo	71

Capítulo IX

El ego. Las travesuras del ego.	72
Hábitos conscientes para reducir el ego	77
Reflexiones y técnicas de meditación sobre el ego	79

Capítulo X

Perdonar. Hazte un gran favor: perdona.	80
Hábitos conscientes para el perdón	84
Reflexiones y técnicas de meditación sobre el perdón.....	86

Capítulo XI

Ayuda a los demás. El servicio desde el amor.....	87
Hábitos conscientes para ayudar a los demás.....	91
Reflexiones y técnicas de meditación sobre la ayuda a los demás.....	93

Capítulo XII

Gratitud. Un estilo de vida.....	94
Hábitos conscientes para la gratitud.....	96
Reflexiones y técnicas de meditación sobre la gratitud.....	99

Capítulo XIII

Felicidad interior. Camino hacia tu libertad.....	101
Hábitos conscientes para alcanzar la felicidad interior.....	104
Reflexiones y técnicas de meditación sobre la felicidad interior.....	106

Capítulo XIV

Vivir el ahora. La magia del momento.....	107
Hábitos conscientes para vivir el ahora.....	112
Reflexiones y técnicas de meditación sobre vivir el ahora.....	115

4 Clases completas de yoga.....	116
Clase 1: Centrarse y Fluir.....	117
Clase 2: Activar y entregarse.....	123
Clase 3: Discernimiento y paciencia.....	128
Clase 4: Silencio y Luz.....	134

¿Puedo ser una luz para mí mismo y no depender de ninguna otra luz? Eso no quiere decir ser vanidoso de no depender de ningún estímulo. ¿Puedo ser una luz que nunca se apaga? Para descubrirlo debo investigarme profundamente, debo conocerme totalmente, completamente, cada rincón de mí, no debe haber rincones secretos, debo exponerlo todo. Debo darme cuenta de todo el campo de mi propio 'yo', que es la conciencia individual y de la sociedad. Tan solo cuando la mente va más allá de la conciencia individual y social, existe una posibilidad de ser una luz para uno mismo y de que nunca se apague.

J. Krishnamurti

Agradecimientos

A mi tan amplia familia (¡sí, tú también eres parte de ella!)

El agradecimiento es uno de los tesoros más grandes que aprendo y enseño, que experimento en mi día a día. Es por eso que quiero agradecerte a ti, por estar leyendo ahora este libro, y porque tú eres también parte de él.

La familia que hemos formado alrededor de [Yogaesmas](#) ha sido mi principal inspiración y mi gran ayuda para escribir Una Luz Para Ti. Gracias a ella y gracias a ti que eres parte importante de esta linda comunidad, he podido nutrirme de experiencias ajenas, y he podido “vivir” otras vidas, que han conformado la historia de Lucy, la protagonista de este libro que tienes ahora en tus manos.

Agradezco también a mi familia más cercana, que ha puesto alma, cuerpo y mente en este bello proyecto, dedicándole mucho tiempo y amor, independientemente de las distancias que físicamente nos separan.

Y las últimas gracias son para mis maestros, hermanos. Esos que me encuentro en el camino y que con tanto amor me ofrecen su sabiduría, la sabiduría del yoga, y de la vida.

¡GRACIAS!

Saludo el lugar donde tú y yo somos uno (Namaste)

**Con amor,
Naylín**

Unas notas para ti

Con estas anotaciones que comparto contigo podrás aprovechar este libro con mayor profundidad.

Una Luz Para Ti consta de cuatro partes: La historia, los hábitos conscientes, las reflexiones y técnicas de meditación, y al final tienes las 4 clases completas de yoga.

Sobre los hábitos conscientes

Le he puesto el “apellido” conscientes, para diferenciarlos de hábitos que podrías hacer sin estar atento, sin presenciar completamente el momento. Cepillarte los dientes es un hábito que haces cada mañana, posiblemente de forma automática. Mi sugerencia es que los hábitos que aquí comparto, y que quieras incorporar a tu vida, lleguen a estar tan sincronizados con tu día a día como cepillarte, pero que lo hagas con plena atención, como si estuvieras en una cuerda floja en la que no puedes perder un segundo tu concentración, o caerías al vacío. Incluso, te animo a cepillarte los dientes de esta forma.

Sé feliz en tu día a día, con plena consciencia de tu felicidad. Esto se logra observándote, presenciando y siendo consciente de tus pensamientos, palabras y acciones.

Prólogo de Ramiro Calle

El yoga es el método más antiguo de mejoramiento humano, una ciencia milenaria para el desarrollo espiritual y la evolución de la consciencia. Es un extraordinario cuerpo de enseñanzas espirituales y métodos transformativos, donde nada ha sido librado al azar y todo ha sido experimentado y verificado incansablemente. Los yoguis han sido los primeros psicólogos del mundo, explorando y aprendiendo en sus propias mentes, concibiendo y ensayando procedimientos para viajar hacia los adentros y celebrar el encuentro con el Yo más real, profundo y honesto. El yoga nos brinda una nutridísima "farmacopea" de técnicas para el crecimiento interior, el autoconocimiento y la realización de sí. Los medicamentos de esta "farmacopea" son de una asombrosa eficacia; pero además se nos brindan pautas de orientación, actitudes y comportamientos basados en la lucidez, el equilibrio, la ecuanimidad, la armonía y la sabiduría.

En esta época babélica, que también alcanza al ámbito del yoga, necesitamos personas con una verdadera vocación en esta dirección espiritual que este sistema liberatorio nos inspira; en esta época donde están floreciendo todo tipo de pseudoyogas y muchos parecen estar empeñados en desnaturalizarlo y falsearlo, se requieren personas muy serias en este sentido y que estén bien informadas al respecto e impartan las verdaderas enseñanzas y métodos; personas que ofrezcan una información rigurosa sobre el verdadero yoga y lo difundan en base a sus verdaderos principios. Una de estas personas es Naylín Núñez, que dedica, con encomiable entusiasmo, una gran parte de su tiempo a dar a conocer los auténticos pilares del yoga, a investigar ella misma en sus procedimientos psicosomáticos y espirituales y a seguir practicando para hacer más sólida su propia formación yóguica. Es por esta razón que he aceptado con gusto prologar su libro, tras haberlo leído y releído con mucha atención.

Naylín ha escrito una obra que resulta sin duda muy original, con su propia impronta, pero respetando los principios del verdadero yoga. Aborda, desde la visión de la sabiduría oriental y el yoga, temas tan esenciales para el ser humano como la soledad, el miedo, el ego, el perdón, el bienestar y otros, haciéndolo con claridad y cordura, de un

modo conciso y directo, sin extraviarse en elucubraciones ni especulaciones. Aporta interesantes puntos de vista para la reflexión y ofrece ejercitamientos prácticos para llevar a cabo la mutación psíquica y poder aspirar a llevar una vida más plena y satisfactoria. Incluye tablas de asanas de acuerdo al sentido clásico y genuino del yoga, especificando sus beneficios y alcance.

Tras leer el libro de Naylín, la animo a seguir escribiendo y, sobre todo, a que no ceje en su valioso empeño por seguir difundiendo la que es sin duda la ciencia del espíritu más completa que hay en la Humanidad y que es un precioso legado para todos los que buscamos un conocimiento de orden superior y poder acelerar la evolución de la consciencia.

Ramiro Calle. Maestro y escritor de yoga, pionero en introducir en España esta disciplina.

Capítulo I

Soledad. Retorno al ser.

“La palabra soledad, con sus recuerdos de dolor y miedo, impide experimentar la soledad de un modo nuevo, fresco.”

J. Krishnamurti

En medio de aquel ir y venir de personas que arrastraban maletas, mostraban sus pasaportes o contaban anécdotas graciosas mientras esperaban el anuncio de sus vuelos, una muchacha estabilizó la cámara, enfocó y apretó el obturador. Quizás nunca sabría el nombre real de la chica ni su parentesco con la señora que lloraba; no llegaría a conocer el motivo de la separación; puede que nunca adivinara qué nuevos rumbos tomaban esas vidas... Pero, en ese momento, lo importante era esa fracción de segundo que había eternizado... Un instante cargado de dolor, de incompreensión, de miedo a quedarnos solos. “¿Cuándo será que las personas cambien?”, se preguntó la muchacha y se ubicó en la fila de los que chequearían sus documentos, recordando cuántas veces había fotografiado la misma escena.

Más tarde le sorprendería comprobar que Lucy no era la chica que ella imaginara.

Madre e hija se despidieron con un abrazo, sin saber cuándo volverían a verse. Marisa regresaría a la tranquilidad de lo que consideraba conocido y cómodo: el hogar decorado a su gusto, y el trabajo, rutinario la mayoría de las veces, pero que le proporcionaba ingresos suficientes para vivir con desahogo. No comprendía que Lucy renunciara a la seguridad que ambas habían logrado para aventurarse en ese loco viaje. Sin la compañía de su hija ya no tendrían sentido las tardes de solecito y té en la terraza. “¿Por qué insistes en abandonarme?”, le preguntó entre sollozos y volvió a abrazarla, esta vez más fuerte, como queriendo retenerla, “¿Qué he hecho yo para merecer esta soledad tan tremenda? Desde que tu padre murió, tú has sido mi único...”.

A Lucy no le agradaba ese tipo de manipulación sentimental. Habían hablado del asunto una docena de ocasiones pero, al parecer, no era suficiente. Marisa escogía sufrir, escogía el pesar y la melancolía. Se comportaba de un modo muy distinto a cuando perdió a su esposo. En aquella ocasión, era Lucy la que lloraba sin consuelo: “¡Es mi padre el que ha muerto, tu marido! ¿Te enteras? ¿Es que nunca lo amaste?”

Marisa sí lo había amado. Unidos habían emprendido, desde su juventud, un maravilloso viaje de constante crecimiento, donde eran habituales las lecturas del Bhagavad Gita y el interés por el budismo. Marisa había aprendido que así como en el cuerpo nuestra alma pasa de la niñez a la juventud y luego a la vejez, de la misma forma el alma autorrealizada, cuando llega la muerte, pasa a otro cuerpo y no se confunde con el cambio. “El cuerpo cambia, pero nuestra alma es eterna y pasará a otro cuerpo después que este muera”, solía decirle Marisa a Lucy. “Tu padre cumplió su misión en esta vida, y agradezco cada minuto que compartió conmigo. Ahora le toca continuar su camino. Tú, hija mía, tienes que dejarlo ir.” “¡Lo que me pides es una basura, mamá! ¡Ya dejé ir a mi novio! ¿Es que no basta?”

Lucy había quedado impactada por una repentina cadena de ausencias. Primero su novio, que la había abandonado para irse a explorar nuevos horizontes, según dijo, y luego la muerte de su padre. Atenazada por la soledad, por el miedo a quedarse aún más sola, cayó en un estado depresivo muy grande. Durante dos semanas vivió en una inconsciencia total, en un no saber qué hacer, hasta que unos vientos huracanados entraron en su casa y acabaron con el poco orden que quedaba, con la mínima limpieza, con la gota de armonía que aún se podía respirar y que no era más que una ilusión del pasado, mientras ella contemplaba, sollozando en la cama, todo el desastre. Entonces no soportó más la tortura y regresó a vivir con Marisa. Estar sola en una casa, estar sola en su vida... no era algo a lo que pudiera enfrentarse.

Un sentimiento similar experimentaba ahora su madre. O al menos eso pensaba Lucy. Tomó las manos de Marisa entre las suyas, y le pidió que no llorase.

“Esta separación es inevitable, mamá. Yo deseo reencontrarme con Mario, y tú necesitas encontrarte de nuevo contigo misma. En el tiempo que yo no estaré, haz todas las cosas que has pospuesto por dedicarte a mí: ponte ese vestido de los 70 que te hace feliz y que no usabas pensando que me avergonzarías, sal a visitar a tus antiguas amistades, desempolva la guitarra y cuando me escribas, cuéntame que ya puedes tocar otra vez *Yesterday* y que un señor se acercó a ti mientras ensayabas bajo las sombras del parque, y te pidió que le dedicases esa canción. Has hecho yoga, mamá, ¡retómalo! ¡Vuelve a meditar! Aunque yo suba a ese avión y me vaya lejos, nunca estaremos distanciadas, porque nos amamos. Pero ese sentimiento tiene que ser limpio, sano. No puede estar condicionado por tus dudas y miedos. Sé que el cambio es más difícil para ti, porque con los años ha aumentado el apego, las creencias que te limitan. Pero debes intentarlo. Cuando aprendas a convivir con la soledad, como me enseñaste, serás mucho más feliz”.

Lucy le dio un último beso a su madre, le guardó en el bolso una hoja de papel bastante arrugada, y antes de alejarse rumbo a la taquilla de Aduana hizo que Marisa le prometiera que lo leería solo al llegar a casa. Sabía que estaba siendo un tanto dura, pero no había otro modo. Estaba dispuesta a emprender su propio viaje. Además, ¿ella misma no había logrado reencontrar la alegría cuando creyó que nada en el mundo volvería a tener sentido? Tenía la certeza de que su madre también lo haría, pues, como todos, llevaba adentro la semilla del amor propio. Solo tenía que dedicarse a cuidarla y alimentarla como al más indefenso de los bebés.

Con pasos firmes entró en el salón de espera y no hizo nada por evitar que a sus espaldas se cerrara la puerta. Delante se abría una infinidad de nuevas y tentadoras opciones. Más allá, la esperaba Mario. Mario, con su pelo rubio ensortijado, como el de esa muchacha de semblante taciturno que manipulaba una cámara de fotografía.

En el salón, Marisa jugueteaba nerviosa con el papel que su hija le había puesto en la cartera. Por supuesto, lo leería inmediatamente.

Romper la promesa sería como una pequeña venganza por dejarla abandonada. Pero el sobre estaba sellado, y decía por fuera:

“Por favor, mamá, ya eres grande: ¡ten paciencia! Llega a la casa, toma un baño, haz un té y ve a la terraza. Entonces lee, y pon en práctica mis consejos. Verás que poco a poco dejarás de sentirte sola”.

Hábitos conscientes para vivir la soledad

1- Aprende a distinguir los dos tipos de soledad

Definición de la RAE (Real Academia Española):

- Pesar y melancolía que se sienten por la ausencia, muerte o pérdida de alguien o de algo.
- Carencia voluntaria o involuntaria de compañía.

Aunque la palabra soledad se utiliza indistintamente para los dos casos, debes notar la diferencia entre sus significados. Desde fuera parece ser lo mismo, pero las apariencias pueden engañar.

Soledad, en su primer significado, se caracteriza por sentimientos de aislamiento, y persiste incluso cuando estamos con otras personas. Esta puede ser una forma amarga de soledad y posiblemente la más común.

En su segundo significado, estar solos es un estado en el que podemos ser felices, en el que estamos contentos con nuestra propia compañía. Disfrutamos de los lugares de silencio en nuestra alma sin sentirnos tristes, y sin el sentimiento de soledad explicado antes. Este estado de soledad elegido por nosotros nos puede llevar al autoconocimiento y a un estado de conciencia más elevado.

Una vez que hayas diferenciado los dos significados, ya no tienes nada que temerle a la soledad. Elige siempre el segundo y no te le resistas. Al contrario, aprovecha ese tiempo de soledad en tu beneficio. Cava un poco más profundo y elimina los obstáculos que te hacen alejarte de ti mismo. La disciplina de la soledad y el silencio es un componente crucial de una vida plena. Aprende a abrazarla.

2- Ten presente los beneficios de estar solo

- Tiempo para meditar.
- Conocernos a nosotros mismos.
- Nos enfrentamos a nuestros demonios y tratamos con ellos.
- Es un espacio para relajarse y encontrar la paz.

- Tiempo para reflexionar sobre lo que hemos hecho y aprender de ello.
- Aislarnos de las influencias de otros nos ayuda a encontrar nuestra propia voz.
- La tranquilidad nos ayuda a apreciar las pequeñas cosas que se pierden en el ruido.

3- Haz cosas tú solo que te hagan feliz

- Ve al cine o mira en casa una película inspiradora, y que te haga sentir bien.
- Ve a un restaurante que te encante y disfruta de la comida. Sí, ¡tú solo!
- Lee libros cargados de energía y positivismo, que te dejen con buenas sensaciones de principio a fin.
- Ve a dar un paseo y siente la belleza y la perfección que hay en ti.

4- Disfruta de un espacio para crear

- Dibuja mándalas, pinta, canta, haz algo con lo que te sientas bien creativo.
- Escríbete una carta de amor a ti mismo.
- Aprende a tocar un instrumento musical.
- Toma clases de baile.
- Compra los ingredientes de tu comida saludable favorita, y prepárate tú mismo en casa una cena deliciosa. ¡Disfrútalo a la luz de las velas!
- Escucha música que te guste y que te anime, ¡y baila!
- Escribe 5 cosas por las que estás agradecido antes de irte a la cama cada noche.

5- Organiza tu casa

- Haz una limpieza de tu armario.
- Revisa tus cosas y dona algo de ropa.
- Haz una limpieza profunda a una habitación de tu casa.
- Cambia los muebles de lugar.

6- Organiza tu vida, tus relaciones

- Haz un tablero de visualización, con el tipo de relaciones que quieras atraer a tu vida. Si ya tienes a alguien en mente, escribe su nombre.
- Escribe 5 cualidades que quisieras que tuviera tu pareja, si quieres tener pareja, y trabaja esas cualidades en ti mismo.
- Haz una lista de las relaciones que no te aportan nada y quémala. Es un simbolismo, pero te ayudará a definir con quién no quieres pasar el tiempo.

7- Dale atención a tu cuerpo físico

- Haz un día de spa en casa. Busca tratamientos que puedas darte como mascarillas, rodajas de pepino sobre los ojos, etc.
- Toma una clase de yoga o haz yoga en casa.
- Sal a correr o a hacer ejercicios que te entretengan. ¡Que sí los hay! Solo tienes que buscarlos.
- Concéntrate en tu respiración. Te aliviará el estrés y aumentará tu calidad de vida.
- Toma un baño de lujo en tu bañera. Ponle aceites esenciales, burbujas, pétalos de flores, ¡lo que se te ocurra! Enciende algunas velas y quizás un incienso.

Reflexiones y técnicas de meditación sobre la soledad

Siéntate en un lugar tranquilo, en una postura cómoda. Observa tu respiración, sin controlarla, tomando conciencia de ella. Permanece atento a los detalles: ¿es leve o intensa tu respiración?, ¿es corta o larga?, ¿es más larga la inhalación o la exhalación?

Luego medita sobre lo que te comentaré, y respóndete todas las preguntas que te propongo.

Si le echas un vistazo a tu vida, quizás veas que has estado tratando de llenar un vacío a través de tu "relación" con una o con varias personas. Si ha sido así, piensa si su aprobación o desaprobación han determinado tu comportamiento.

¿No te parece curioso que una misma persona tenga el poder de aliviar tu vacío con su compañía y levantarte el ánimo con sus elogios, o que por el contrario pueda hacerte sentir muy mal con sus críticas y su rechazo? Entonces, ¿cómo "rebelarte" contra esa dependencia?

Es aconsejable cultivar lo que te gusta: descubre tu(s) pasión(es), aquello que realmente te produce gozo, aunque no sea algo "útil", sin preocuparte por si te sale bien o mal, o si te elogian o no por ello, si te produce ganancia o no. Atrévete a vivir tu propia vida; no permitas que los deseos de otros se conviertan en los tuyos, aunque los respetes.

Ten presente que una terapia realmente eficaz para la falta de amor y la soledad no consiste en encontrar compañía, sino en el intento constante y sin esfuerzo por estar en contacto directo con la realidad. En el instante en que esa realidad llegue a ti, vivenciarás libertad y amor. Convierte la soledad en creatividad, y dale la bienvenida

Con la práctica regular de la atención, es posible que veas grandes cambios en tu vida.