



MEDITACIÓN SO HAM

ÍNDICE

— El significado filosófico del so ham	2
— El origen de la meditación	4
— Por qué meditar (en breve)	4
El hilo de oro	8
Los cuatro talentos	9
Cómo profundizar:	10
Información y contactos	11

— El significado filosófico del so ham

La experiencia meditativa se abre con la voz de Daniel Lumera leyendo el verso 16 de los *Isha Upanishads*, uno de los textos más antiguos de la tradición indo-védica.

Un texto atemporal que explora el significado más profundo y auténtico de la luz, entendida como la forma más elevada de vida y portadora de belleza, amor, claridad, plenitud y existencia pura.

SO HAM

Isha Upanishad (verso 16)

तेजो यामे अपं कण्ठतमं तामे पामिम योऽसावसौ पुषः सोऽहम ॥१६॥

La luz, que es la forma más bella,
yo la he visto.
Soy lo que ella es.
Yo soy Eso.

El texto comienza declarando que la luz, aunque no tiene forma, es la expresión más bella de la propia forma, y continúa con la expresión: "Yo la

he visto", dando testimonio de cómo esta belleza puede verse a través de la pureza del corazón, la libertad de la mente y el amor del espíritu. El tercer verso "*Yo soy lo que ella es*" atestigua la existencia de una identidad íntima y presente en todo ser humano con la luz misma. También invita al meditador a desarrollar su capacidad intrínseca de reconocer la verdad esencial en toda forma de vida, a madurar un sentimiento de hermandad, empatía y compasión, y a percibir la unidad fundamental de la vida en todas partes: en el dolor y el amor, en la muerte y el nacimiento, en el fracaso y el éxito e, independientemente de los opuestos aparentes, para vivir en paz y armonía en esta tierra.

El texto termina con las palabras "*so'ham asmi*" que significan: "Yo soy Eso" es decir: Yo soy esa misma luz, la luz de la vida, la luz en su forma más pura. Y es, a través de este verso, que se celebra la unidad fundamental como principio cardinal de la vida. Una frase imperecedera que nos recuerda, a cada uno de nosotros, quiénes somos, incluso antes que un nombre, un trabajo, una historia, una posición, una cultura o una nacionalidad... pura existencia, principio unitario y fundamental de la vida.



— El origen de la meditación

La raíz etimológica de la palabra "meditación" procede del latín "medēri", que significa "curar" y es lo mismo que "medicare" y "medicina".

Meditāri, en su significado original, significaba reflexionar. Luego cambió a ejercicio 'mental', practicar.

Por último, se contextualizó en los procesos regenerativos y contemplativos que se pueden experimentar.

La primera vez que la palabra meditación aparece en esta Tierra, con referencia explícita, es en las Upaniṣad, escrituras sagradas hindúes. La meditación aparece con el término sánscrito dhyāna, que literalmente significa "visión", pero sin querer ver.

Significa tener acceso y ser la naturaleza esencial.

Tener acceso a la visión de la consciencia.

Este es el origen de esta meditación.

— Por qué meditar (en breve)

1. *Influye en el ADN, modifica los genes y retrasa el envejecimiento*

Uno de los aspectos más fascinantes se refiere a la modificación de los genes.

Todos los estudios y líneas de investigación desde 2011 han sido desarrollados e iniciados desde los estudios sobre telómeros de Elisabeth Blackburn, Premio Nobel de Medicina en 2009.

Sabemos que la práctica meditativa y los estados contemplativos influyen en el ADN, modifican los genes a nivel estructural en los telómeros y ralentizan el proceso de envejecimiento.

Gracias a un estudio realizado en colaboración por el Hospital General de Massachusetts y el centro de genómica del Beth Israel Deaconess Medical Center, sabemos que nuestra mente puede

afectar a unos 1.500 genes. Un estudio que causó revuelo. Comprobó cómo una mente meditativa y contemplativa influye y desactiva 1.500 genes responsables de procesos de inflamación. La inflamación crónica lleva, como sabemos, a esas enfermedades como pueden ser el cáncer o el Alzheimer, que bien conocemos en los tiempos modernos, entre otras.

También sabemos que una práctica meditativa constante, después de cinco años, ralentiza el proceso de envejecimiento hasta tal punto que las personas tienen una edad biológica de unos cinco, o incluso diez, años menos que su edad cronológica.

Las secuencias genéticas que determinan las enfermedades crónicas pueden activarse, o permanecer latentes, en función de nuestro estilo de vida.

Nuestro estilo de vida no tiene que ver sólo con nuestra alimentación, con el lugar donde vivimos, con la pureza o la contaminación del aire, sino también con las emociones que sentimos, con nuestros pensamientos, con otros aspectos sutiles relativos a las relaciones y a la calidad de las mismas.

Es fascinante ver cómo los estados mentales influyen en la biología del cuerpo, cómo éste, y todo en general, es una expresión de la intimidad de nuestro sentir.

2. Reduce el estrés, el dolor y las enfermedades crónicas

Sabemos por la publicación en “Biología de la gentileza” de la científica de origen italiano Immacolata De Vivo, Profesora de Medicina en la Facultad de Medicina de Harvard y Profesora de Epidemiología en la Facultad de Salud Pública de Harvard, que la meditación afecta a la capacidad de reducir el estrés, las enfermedades crónicas y el dolor.

El estudio demostró que un grupo de mujeres, practicantes de la Loving-Kindness Meditation, presentaban telómeros más largos y mayores defensas contra el estrés, las enfermedades crónicas y el envejecimiento prematuro, como resultado de la meditación.

Hoy en día ya no sorprende, basta pensar en la cantidad de personas que en la actualidad utilizan la hipnosis para el parto.

La mente de una persona que medita de forma constante, tiene mejor gestión del dolor y del estrés.

Un estudio realizado en la Universidad de Wisconsin-Madison observó cómo las prácticas de meditación "open monitoring" o de

campo abierto, reducen la densidad de materia gris en zonas del cerebro relacionadas con la ansiedad y el estrés.

3. Mejora el estado de ánimo, la salud mental y alivia la ansiedad y la depresión

La meditación afecta al estado de ánimo, a todo lo relacionado con la esfera de la mente, depresión, estados de ansiedad, ataques de pánico o fuertes oscilaciones emocionales.

La meditación es una medicina muy importante siempre que se practique con constancia y en su forma correcta.

Con el paso del tiempo, meses o años, aporta mejoras importantes, las personas pueden notarlo de forma práctica.

4. Mejora la concentración, la capacidad de trabajar bajo estrés y la memoria

Afecta a las capacidades cognitivas. La meditación mejora la concentración, la capacidad de trabajar bajo estrés y la memoria. Entre los diversos artículos científicos sobre las pruebas que se han realizado, hay uno muy fascinante de Barbara L. Fredrickson, profesora estadounidense del departamento de psicología de la Universidad de Carolina del Norte, que demostró cómo, en todos los casos, la práctica meditativa mejoraba hasta 10 veces las capacidades cognitivas de los estudiantes que antes no meditaban.

El estudio se realizó en un grupo de estudiantes, con sólo 20 minutos diarios de práctica.

Es visible la importancia de introducir estas prácticas en las escuelas, de utilizar estos estudios científicos para el acoso escolar, para reducir la agresividad, para el abandono escolar, para el déficit de atención y para la hiperactividad.

La meditación es fascinante.

5. Mejora la empatía, las relaciones, la autoestima y reduce el aislamiento social.

La meditación es un **fenómeno social**, con repercusiones también desde el punto de vista relacional. La meditación **es un NOSOTROS y** no un YO.

"No creo en la meditación" es una postura anacrónica hoy en día. No se trata de creer en ella, sino de experimentarla.

No tenemos que creer. No es una fe. No es una religión. **La meditación es una experiencia. La experiencia de ser.**

Durante la experiencia "*La Mente Meditante: Art, Science and an Enlightened Mind*" en el Museo MAXXI de Roma, ocurrió que los dos cerebros de las dos personas que meditaban se sincronizaban.

Así que la meditación es un fenómeno social. Se contagia. Los estados contemplativos, regenerativos y silenciosos también se contagian.

Tener a nuestro lado a una persona en luz profunda influye en nuestros cuerpos sutiles; una persona vital te lleva a la vitalidad, a la sonrisa, a la ligereza y a las ganas de hacer. De la misma forma, alguien que ha experimentado estados superiores de consciencia, que vive en gracia, en consciencia, en luz, en claridad, te lleva allí, hacia esa dimensión.

En un estudio publicado por la Asociación Americana de Psicología, los sujetos que practicaban aunque sólo fuera unos minutos de meditación, mostraban una mayor sensación de **conexión social y positividad hacia los demás.**

Estos resultados sugieren que esta técnica, fácil de aplicar, puede ayudar a aumentar las **emociones sociales positivas** y a **disminuir el aislamiento social.**

Las investigaciones demuestran que los efectos del mantra específico "So Ham" también ayudan a:

- Experimentar un estado de existencia pacífica, ya que la repetición de este mantra calma la mente.
- Conectar con la propia identidad auténtica y con el sentido de la totalidad
- Experimentar la "Unidad" con el Universo.
- Explorar el sentido y el propósito de la propia vida.
- Regular con facilidad la respiración.

- Mejorar la circulación sanguínea gracias a una respiración que fluye de forma más natural
- Fortalecer la conexión mente-cuerpo
- Mejorar la atención y la concentración
- Aportar claridad y lucidez mental
- Perfeccionar la intuición y la creatividad

El hilo de oro

El Hilo de Oro es el viaje experiencial más completo y profundo transmitido y compartido por Daniel Lumera, fruto de más de 20 años de experiencia e investigación.

El camino del Hilo de Oro se desarrolla en un método integrado a través de la exploración de 4 acercamientos a la consciencia: meditativo, trascendental, devocional y gnóstico. Incluye teoría y herramientas prácticas basadas en valores como la constancia, la paciencia, la perseverancia, la humildad, la pasión, la dedicación y el amor.

Pilares que forman la base de un estilo de vida meditativo del que nace una visión y una comprensión más profunda y consciente del significado y el propósito de la vida.

Uno de los objetivos del recorrido del Hilo de Oro, es experimentar las realizaciones descritas por las principales filosofías y tradiciones de sabiduría del mundo, y sus aplicación en el estilo y calidad de la vida cotidiana, para alcanzar un mayor nivel de consciencia, coherencia y armonía.

Los cuatro talentos



Primer año *Talento meditativo*

El talento meditativo se basa en la comprensión del poder regenerador de la atención, el silencio y los estados contemplativos sobre el cuerpo, la energía vital, las emociones, la mente y la esfera existencial. En el Hilo de Oro se transmiten las técnicas superiores de meditación que existen desde hace miles de años, custodiadas por las antiguas tradiciones sapienciales de la cultura indo-védica.



Segundo año *Talento trascendental*

Es sin duda una de las experiencias más extraordinarias y eficaces para comprender que cada uno de nosotros es capaz de crear libremente su propia realidad y estado perceptivo. La ecuanimidad, la ausencia de reactividad y la capacidad de observación centrada y consciente son algunos de los dones de este talento.



Tercer año *Talento devocional*

La devoción, más allá de una construcción religiosa, se entiende como un flujo de amor hacia un objeto de atención. Cuando este flujo de amor se dirige hacia la parte más noble y elevada de la experiencia humana, el corazón se purifica y florece en su infinita capacidad de amar.



Cuarto año *Talento gnóstico*

Este talento apunta directamente a nuestra identidad esencial, más allá de cualquier identificación transitoria. Es pura consciencia. Consiste en la capacidad de dar respuestas auténticas a las preguntas existenciales más profundas. Sus técnicas y prácticas avanzadas facilitan experiencias

muy elevadas de claridad, lucidez y consciencia.

Cómo profundizar:



El Hilo de Oro: retiro de meditación con Daniel Lumera
El Hilo de Oro y la experiencia de los 4 talentos

5 días para sumergirte en estados meditativos, dónde podremos conocer la esencia del recorrido del camino "El Hilo de Oro".
Un viaje íntimo, profundo y experiencial.

[Descúbrelo aquí>](#)



Información y contactos

Estamos a tu disposición para cualquier tipo de consulta. Puedes escribirnos a info@elhilodeoro.com