

CURSO DE MEDITACIÓN

SATHRAKAK

CURSO DE MEDITACIÓN

Autor: Alfredo Flores

www.desarrollointerior.com

1

LA MEDITACIÓN

Iniciaremos la primera parte de este curso de espiritualidad centrándonos en la meditación; definiéndola, describiéndola y detallándola.



EXPERIENCIA MEDITATIVA:

La Meditación consiste en trabajar sobre la conciencia individual con el objeto de abrirla y fundirla con la Conciencia Universal. Durante el proceso meditativo, el ser siente amor por todos los seres existentes, se siente uno con toda la vida, con el TODO y percibe la verdadera naturaleza del mismo.



METODOS MEDITATIVOS:

Existen múltiples técnicas meditativas, pero métodos de meditación sólo existen cuatro:

- Método concentrativo.
- Método contemplativo.
- Método eliminativo.
- Método aniquilativo.



Estos métodos son en realidad fases del mismo proceso, de la propia experiencia meditativa.

METODOS MEDITATIVOS:

a) Fase concentrativa:

La mente se identifica con un objeto de meditación; un solo foco de atención, excluyendo todo lo demás.

b) Fase contemplativa:

La mente se relaciona con el Universo como un TODO.

c) Fase eliminativa:

En esta fase, se elimina el último foco de atención, abandonamos todo el universo razonable. Se alcanza el estado de “Solo Mente”. El meditador se convierte en espectador sin espectáculo.

METODOS MEDITATIVOS:

d) Fase aniquilativa:

En esta fase del proceso meditativo, desaparece hasta la mente. Se pasa a un estado de no mente y se alcanza el fin de la meditación; la conciencia Pura o Nirvana.



www.desarrollointerior.com

PROCESO MEDITATIVO:

Lo primero que se debe conseguir para una correcta y eficiente meditación es aquietar la mente.

Para ello es necesario primero detener el proceso mente-emoción y vaciar la mente de todos sus contenidos, condicionantes, acumulaciones, adiciones y fijaciones. Para ser capaz de detener el proceso mente-emoción, es imprescindible identificar todas sus actividades.

Para poder vaciar la mente de sus contenidos y acumulaciones, debemos conocer que es la mente y cuales son sus contenidos y acumulaciones.

A continuación, antes de continuar con el curso, vamos a intentar de definir lo que es la mente y trataremos de describir cuales son sus actividades que la condicionan y la limitan.

LA MENTE:

La mente es la conciencia condicionada por sus propias actividades y acumulaciones.

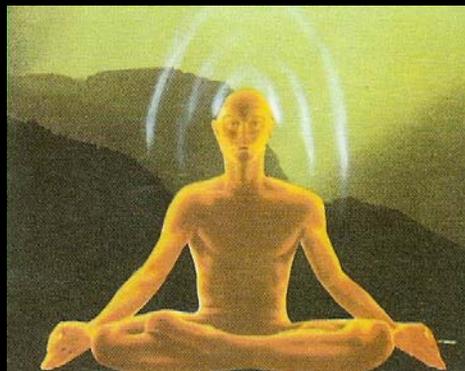
Para liberar la conciencia se debe detener las actividades de la mente y renunciar a sus acumulaciones y fijaciones.

Las actividades más básicas que condicionan y limitan la conciencia son: idear, verbalizar, proyectar, identificar, separar, evaluar anticipar, recordar, aislar, cosificar y clasificar.

Procure, cuando realice sus ejercicios, superar esas limitaciones aquietando la mente para permitir que la conciencia encuentre su centro. Meditar es centrarse, este centro es la realidad total. Repita “OM” tres o seis veces al día; esto hará desaparecer la agitación mental, disminuirán nuestros deseos.

Practique el Pranayama y la oración. Y lo más importante, concentre su mente en una idea hasta conseguir vaciar la mente de pensamientos intrusos. También, es conveniente la lectura de literatura espiritual (Estos temas se ampliarán en las secciones de respiración, concentración, oración y yoga).

ACUMULACIONES, FIJACIONES Y ADICIONES MENTALES.



www.desarrollointerior.com

LOS CINCO IMPUREZAS DE PATANJALI:

Desde la óptica del Hinduismo, Patanjali, uno de los padres del Yoga denomina a esas impurezas “Vrittis”. Y propone, para conseguir el estado de Conciencia Pura en el que Dios y el hombre sean Uno, eliminar esos Vrittis.

Intente retener los cinco Vrittis de Patanjali:

Conocimiento erróneo: ideas o sistemas de ideas equivocadas.

Conocimiento correcto: ideas que, aún siendo correctas, no son más que imágenes de lo real.

Lenguaje o engaño verbal: son imágenes creadas por la mente.

El recuerdo.

El sueño: acumulaciones de la mente subconsciente (frustraciones, deseos, impulsos).

LOS CINCO IMPUREZAS DEL BUDISMO:

El Budismo llama a estas impurezas “Skandas”.
Los Skandas producen la ilusión del ego, como
una entidad separada.

Retenga también estos cinco Skandas:

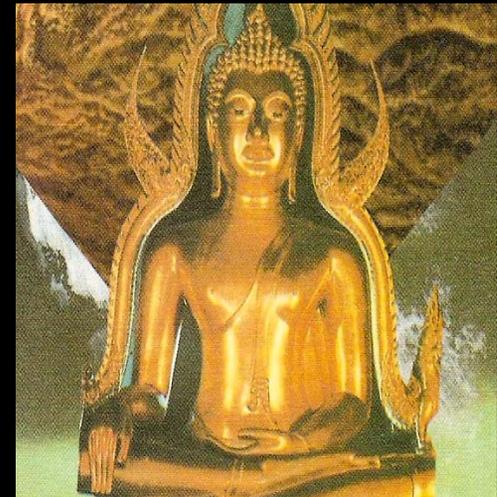
Rupas: características del cuerpo.

Vedana: sentimiento, sensaciones, emociones.

Sanna: percepciones e ideas.

Samskaras: inclinaciones o preferencias físicas
o mentales.

Vinnana: la totalidad de las inclinaciones o
tendencias.



ORIGEN DE LOS CONDICIONAMIENTOS DE LA CONCIENCIA:

Los condicionamientos de la conciencia tienen un doble origen.

Una parte de estos condicionamientos tiene causas kármicas, es decir, son limitaciones, fijaciones y adiciones producidas por energías acumuladas en encarnaciones pasadas.

Otra parte de esos condicionamientos tienen lugar por motivos sociales y culturales; se adquieren por las ideas, costumbres, hábitos, valores, pensamientos, acciones y estilos de vida de nuestro entorno.

Una buena práctica meditativa nos liberará de estas limitaciones de nuestra conciencia.

VENTAJAS DE LA MEDITACIÓN:

La meditación produce efectos beneficiosos en todas las facetas de la persona.

Su práctica resulta positiva desde el punto de vista físico, mental, emocional y espiritual.



VENTAJAS DE LA MEDITACIÓN:

A continuación vamos a enumerar las ventajas más importantes:

Promueve el desarrollo espiritual: Con la meditación se descubre que el hombre no es únicamente cuerpo material. Se comienza a ver el mundo como una totalidad multidimensional.

Libera al hombre de la adicción por los bienes materiales y de la pasión por los placeres sensoriales.

El despertar de los poderes supranormales de la conciencia elimina el temor a la muerte “la muerte es un cambio de plano”.

Se desarrolla la calma de las emociones y la paz de la mente.

Llega a desaparecer el impacto de todo sufrimiento.

La gentileza y la simpatía van predominando en el carácter de la persona.

Se despiertan los poderes del amor, de la serenidad, de la no resistencia, de la capacidad, del perdón y de la capacidad de dar.

14

www.desarrollointerior.com

VENTAJAS DE LA MEDITACIÓN:

Alarga la vida.

Mayor comprensión por los demás.

Paz interior.

Elimina la pereza, la codicia, el odio, la ilusión engañosa, y el orgullo.

Creciente estado de relajación.

Mayor autocontrol.

Reduce los molestos dolores crónicos.

Elimina el insomnio y la dependencia excesiva del uso del café, tabaco, alcohol y drogas.

IDEAS FINALES:

Antes de continuar me gustaría que las personas interesadas en esta práctica espiritual tengan claras algunas ideas importantes.

En primer lugar, la meditación es una actividad que no pertenece a ningún credo religioso; no es budista, ni hindú, ni cristiana, ni musulmana.

La meditación como la luz del sol es universal y la puede practicar cualquier ser humano.

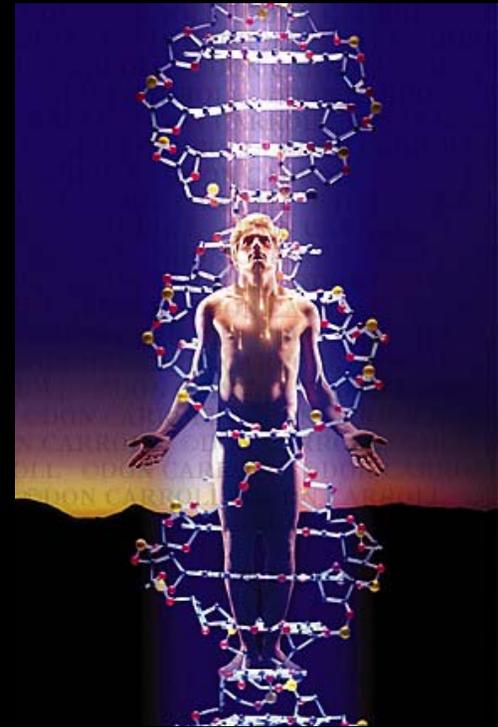
Toda persona que tenga el corazón dormido para el amor divino no podrá avanzar en el camino espiritual; para que la meditación sea exitosa se debe amar a Dios.

La meditación es un arte, no basta con aprender a realizar ciertos ejercicios: Se debe meditar con el corazón.

www.desarrollointerior.com

PRACTICA DE LA MEDITACIÓN.

Antes de dar las primeras recomendaciones prácticas para meditar, vamos a enumerar los principales obstáculos que se encontraran en este arduo y complicado camino espiritual.



OBSTÁCULOS EN LA MEDITACIÓN: FÍSICOS

Abandonar las práctica espiritual:

Al principio, cuando el aspirante el camino de la meditación, es muy entusiasta, tiene mucho interés, espera obtener resultados.

A medida que pasa el tiempo y no ve esos resultados esperados se desanima, practica menos y termina abandonando.

Abandonar la práctica espiritual es un grave error.

Para evitar esta circunstancia, antes que nada se tienen que evitar las expectativas.

No espere nada. Mantenga su meditación, el fruto vendrá por si mismo. Medite con regularidad y tenga fe.

www.desarrollointerior.com

OBSTÁCULOS EN LA MEDITACIÓN: FÍSICOS

Las enfermedades:

El meditador debe cuidar su forma de vida y evitar todo tipo de excesos que le puedan llevar a enfermar. Si no posee una buena salud, no podrá realizar la meditación. Conserve su cuerpo saludable, practique ejercicio regularmente, evite excesos en la bebida y en la comida. Lleve a cabo una alimentación saludable. Evite las drogas y el tabaco. Realice baños de sol. Sea cuidadoso con su higiene. Practique el Pranayama.

Aconsejamos al meditador que si cae enfermo procure no abandonar del todo la meditación, su práctica en sí mismo es un tónico y una ayuda para hacer frente a las enfermedades. En esa circunstancia, haga una meditación ligera mientras este en la cama.

OBSTÁCULOS EN LA MEDITACIÓN: FÍSICOS

Discutir demasiado:

En la sociedad de nuestros días, mucha gente tiene el hábito de meterse en discusiones y enfrentamientos innecesarios. Buscan cualquier ocasión para discutir acaloradamente. Discutir excesivamente origina enemistad y mal ambiente y gasta demasiada energía. No comprenden que nadie tiene la razón siempre y piensan que todo el mundo le quiere llevar la contraría.

Esta actitud impide la entrada de los pensamientos divinos en su cerebro, bloquea su desarrollo espiritual. Aconsejamos al aspirante que eluda las discusiones inútiles. Que abandone el bizantinismo argumental. Hágase silencioso, mire dentro de usted y todas las dudas se aclararán. La verdad está dentro de uno mismo y la compartimos con todos los demás seres humanos, aunque nuestra razón nos impida darnos cuenta de ello. Abandone, pues, las charlas sin sentido y medite más.

OBSTÁCULOS EN LA MEDITACIÓN: FÍSICOS

Las malas compañías:

Las malas compañías son totalmente inconvenientes para el aspirante a recorrer esta vía espiritual.

Debe alejarse de ellas. Nos hacen, con sus malas ideas, perder la fe. Si no evita las malas compañías se arruinará espiritualmente.

Al referirme a malas compañías englobo e incluyo los malos ambientes, los programas basura, las novelas baratas.

Procure evadirse de la dictadura de la actualidad con la carga de malas noticias y pesimismo que conlleva. Limite su lectura de periódicos.

OBSTÁCULOS EN LA MEDITACIÓN: FÍSICOS

La comida inmoderada:

La comida debe de ser simple, ligera, sana y nutritiva. Evite los picantes, los condimentos y los dulces. Evite también sobrecargar el estomago. No ama a su cuerpo si lo ceba con una alimentación inadecuada e inútil. Efectúe las cenas ligeras, procure que su cena sea lo más frugal posible.

Los excesos:

Sobrecargarse de trabajo, abusar de la bebida, fatigarse físicamente, hablar demasiado son obstáculos en el sendero espiritual. No medite cuando se sienta demasiado cansado o esté bajo de moral.

OBSTÁCULOS EN LA MEDITACIÓN: FÍSICOS

Irregularidad en la práctica meditativa:

Practique la meditación regularmente. Todos los días, a la misma hora y en el mismo lugar. Tómelo como una rutina que terminará dando sus frutos positivos. Sea ordenado en su vida; respete los horarios, acuéstese, levántese y coma siempre a la misma hora.

El sueño y el sopor:

El sueño es el mayor obstáculo, puesto que es muy poderoso. Se creerá que esta meditando, cuando solamente esta adormilado. Abandone las comidas pesadas durante la noche. Coma alimentos ligeros como leche y frutas. Haga Pranayama antes de comenzar la meditación. Cuando, meditando, le empiece a vencer el sueño, levántese y mójese la cara con agua fría.

OBSTÁCULOS EN LA MEDITACIÓN: MENTALES

La cólera:

La cólera corrompe todo, es el mayor enemigo de la paz.

Cuando el hombre no ve satisfechos sus deseos, se enfada, se encoleriza. Pierde el equilibrio, todo su autocontrol y puede terminar a golpes y agrediendo.

El resentimiento, la furia, la ira y la irritación son todas formas de cólera de diverso grado.

La peor cólera la que surge por motivos egoístas.

Se debe controlar la irritabilidad desarrollando la paciencia, el perdón y el amor.

OBSTÁCULOS EN LA MEDITACIÓN: MENTALES

Sea comprensivo con los fallos ajenos.

Procure relajarse físicamente.

Si la irritación o el rencor son muy intensos, lleve la atención al estómago y observe la respiración.

También contribuirá a facilitar el control de la cólera la práctica de la oración y el Pranayama.

Si alguien le insulta, procure mantenerse tranquilo, soporte el insulto, ganará fuerza.

OBSTÁCULOS EN LA MEDITACIÓN: MENTALES

La depresión:

No permita que le venza la depresión.

Corra al aire libre, cante OM en voz alta durante una hora, tenga pensamientos alegres y ríete.

Beba zumo de naranja, té y café.

Lea libros sagrados, conserve la mente tranquila.

Ore fervientemente.



OBSTÁCULOS EN LA MEDITACIÓN: MENTALES

La duda:

La falta de fe es un peligroso obstáculo en el sendero espiritual; puede hacer que el aspirante abandone la práctica meditativa, lo cual es un error muy serio.

Los resultados en la meditación suelen tardar tiempo en obtenerse.

El aspirante impaciente al no obtenerlos pronto, se puede decepcionar y perder la fe. Procure no desilusionarse si después de un tiempo largo meditando no logra nada.

Algunas veces los logros tardan en aparecer. Sea paciente y perseverante.

La propia meditación hará atenuarse la duda. Estudie libros religiosos.

Reconózcala rápidamente y refuerce su confianza. No tema equivocarse y converse abiertamente con los demás. No se preocupe, con el tiempo, las dudas irán desapareciendo.

OBSTÁCULOS EN LA MEDITACIÓN: MENTALES

La satisfacción falsa:

A veces el meditador tiene ciertas experiencias; ve visiones de toda clase entidades astrales. Logra el poder de leer los pensamientos, predecir el futuro.

Algunos piensan que cuando llegan a este punto que han alcanzado su más alta meta y que no tienen que seguir en su senda espiritual.

El aspirante no debe conformarse con tener esas experiencias. Esto es un error. La meta última de la meditación es muy superior al disfrute de esas manifestaciones astrales.

No se conforme con eso y si usted las tiene no haga un alto en el camino y continúe su búsqueda interior.

OBSTÁCULOS EN LA MEDITACIÓN: MENTALES

La impaciencia:

Cuando se sienta a meditar, el aspirante quiere terminar pronto no porque esté incomodo, sino por impaciencia. Desarrolle la paciencia gradualmente. Mantenga su autocontrol, su fuerza y su perseverancia. Usted puede así conseguir sus objetivos. Nunca abandone, a pesar de que aparentemente crea que no está consiguiendo nada. Si uno mantiene la práctica meditativa, acabará obteniendo resultados. Sepa esperar, aprenda a tener paciencia. Esa será la clave de su éxito.

OBSTÁCULOS EN LA MEDITACIÓN: MENTALES

La naturaleza inferior:

El egoísmo mezquino que empaña la mente y la conducta del hombre es un obstáculo serio en el sendero de la espiritualidad. Por mucho que sea el interés y el deseo de avanzar y superarnos a nosotros mismos, si el pequeño ego persiste, si nuestra personalidad exterior no se transforma; el aspirante no tendrá progresos auténticos y profundos. Debemos poner el deseo de acercarnos a Dios por delante de nuestros impulsos mundanos. No es un cambio fácil, se requiere una gran fuerza de voluntad. Practique regularmente el Japa (repetir Om varias veces al día), la meditación, el servicio desinteresado. Analícese y busque sus defectos y trate de buscar los medios de eliminarlos. Lleve una rígida disciplina de los sentidos y la mente. Desarrolle la naturaleza divina que lleva en su interior.

OBSTÁCULOS EN LA MEDITACIÓN: MENTALES

La inquietud mental:

Es un viejo hábito mental, una distracción de la mente.

Salta de aquí para allá como un mono. Observe su interior, practique el Pranayama, concentre su mente en un punto. Al principio, concéntrese poco tiempo, luego vaya ampliando el periodo poco a poco.

OBSTÁCULOS EN LA MEDITACIÓN: MENTALES

El deseo intenso o apego:

Es el apego por los placeres sensoriales y los objetos sensoriales. Este es el principal de todos los obstáculos. Es muy difícil abandonar completamente los placeres mundanos. Los sentidos excitan los deseos, incluso entre los hombres sabios. Practique durante unos minutos al día el voto de silencio, realice una vigorosa meditación, y el Pranayama. Analice sus deseos, vea sus inconvenientes. Deje de exagerar las cualidades de lo deseado. Si el deseo es muy intenso, lleve su atención al estómago y observe su respiración.

OBSTÁCULOS EN LA MEDITACIÓN: MENTALES

Orgullo moral y espiritual:

El aspirante, cuando logra algunas experiencia espiritual, se llena de orgullo y piensa que esta sobre los demás, tratándoles con desden. Se creará el más espiritual, el más puro.

Esta impresión es falsa y engañosa. Este orgullo es un obstáculo en el sendero espiritual.

Debe ser erradicado con la humildad y con un análisis sincero y veraz de nosotros mismos.

OBSERVACIÓN: El esfuerzo mismo del intento por meditar ayudará a atenuar e incluso eliminará las energías negativas.

- **Sea paciente, no espere resultados a corto plazo.**
- **No considere a la meditación como un medio para conseguir un fin.**
- **Si no cambia su manera de vivir, cualquier progreso acabará siendo anulado.**

www.desarrollointerior.com

PREPARARSE PARA MEDITAR:

A continuación vamos a centrarnos en la parte práctica. Antes de comenzar a describir las técnicas más importantes, vamos a introducirnos en los consejos básicos para preparar una correcta meditación. Para meditar debemos elegir el lugar y el tiempo, adoptar una postura adecuada, etc.



PREPARARSE PARA MEDITAR:

El tiempo o momento:

Aconsejamos al meditador no llevar a cabo ningún ejercicio después de comer, espere a que la digestión termine y evite la ingestión de alimentos pesados. El mejor momento para meditar son las horas tempranas de la mañana. Si no puede por la mañana, hágalo antes de acostarse por la noche. Sea regular y medite a la misma hora todos los días. Empiece meditando con un periodo no superior a treinta minutos.

PREPARARSE PARA MEDITAR:

El lugar:

Medite siempre en el mismo lugar. Debe de ser un lugar tranquilo. No haga el ejercicio directamente sobre el suelo. El cuarto de meditación debe de estar resguardado de ruidos, procure que entre las menos personas posibles y asegúrese que mientras realice los ejercicios nadie le interrumpa. Agregue adornos sencillos y sitúe un pequeño altar con una vela.

PREPARARSE PARA MEDITAR:

La postura:

Ante todo busque una postura que le permita estar relajado, concentrado y alerta el mayor tiempo posible. Lo más importante es que la espalda esté derecha respetando siempre su curva natural. Hay diversas formas de realizar los ejercicios de meditación: a) loto completo; medio loto, bien con el pie sobre la pantorrilla o con el pie adelante; con las piernas cruzadas y toda la espalda pegada a la pared; de rodillas, sentado sobre cojines; de rodillas, con las nalgas sobre un banquito; se puede meditar también sentado en una silla, cuando lo haga así, cruce los pies manteniendo el tobillo derecho sobre el pie izquierdo. Sitúe las manos en el regazo, tocándose los pulgares. La línea de hombros horizontal, hombros abiertos y brazos arqueados. Toque el paladar con la lengua, mantenga los labios y las mandíbulas relajadas. Y procure inclinar ligeramente la cabeza hacia delante.

PREPARARSE PARA MEDITAR:

Últimos consejos:

Terminamos este apartado dándole los últimos consejos; es importante seguirlos para poder realizar una correcta meditación y no caer en el desánimo antes incluso de haber dado al proceso un tiempo prudencial.

En primer lugar, mantenga la inmovilidad completa del cuerpo. Realice varias respiraciones profundas y más lentas de lo habitual, permitiendo que el cuerpo se adapte a la postura.

Antes de empezar la meditación, relájese y concéntrese practicando las diversas técnicas y elija la técnica que prefiera. Cuando termine salga de la tarea lentamente.

TÉCNICAS DE MEDITACIÓN CONTANDO RESPIRACIONES:

Cuando practique este ejercicio, siga las siguientes recomendaciones: ante todo, ponga cuidado en no interferir, manipular o contar respiraciones. Deje que la respiración fluya. Manténgase consciente y alerta. Todas las distracciones deben tomarse en cuenta.

TÉCNICAS DE MEDITACIÓN CONTANDO RESPIRACIONES:

La técnica:

A continuación lleve a cabo los siguientes pasos:

Adopte la postura correcta.

Mantenga su cuerpo completamente inmóvil durante cinco minutos. Observe la quietud de su cuerpo.

Dirija su atención a la respiración. Deje que fluya según su propio curso natural.

Comience a contar:

Inhale y exhale profundas, cuente uno. Cada vez que inhale y exhale profundamente, cuente uno, dos, tres, etc.

Cuente respiraciones profundas hasta diez. Repita la operación hasta veinte, treinta, cuarenta, etc.

La cuenta seguirá hasta que la mente esté tan concentrada que no piense en otra cosa que en la respiración.

Realice el ejercicio durante al menos media hora.

Si llegara a perder la cuenta, comience a contar nuevamente por “uno”.

TÉCNICAS DE MEDITACIÓN CONTANDO RESPIRACIONES:

Comentarios:

Durante la práctica del anterior ejercicio, habrá observado que aparecen sucesivamente pensamientos furtivos que impiden que nos concentremos. Esto va a ocurrir en todos los ejercicios que realice sobre todo las personas que comienzan en el sendero espiritual. Cuando esto le ocurra en este ejercicio o en otros posteriores, no luche nunca contra la mente, relájese, aquiete la mente. Deje al pensamiento que discurra sin prestarle ninguna atención. Deje que el pensamiento pase, no luche contra él. Terminará abandonándolo. Si siente que su mente se cansa no se concentre, déle un pequeño descanso.

TÉCNICAS DE MEDITACIÓN EL SILENCIO:

El silencio es el sonido de la felicidad, es el sonido eterno de la voz divina. Cese todo ruido y lo oiremos con claridad. Como la cabeza es demasiado ruidosa, no puede escuchar la voz baja y débil del corazón. El silencio es la conexión entre la persona y la existencia. Si usted, meditador, es capaz de acceder ese sonido interior, nunca perderá la pista de lo divino.

TÉCNICAS DE MEDITACIÓN EL SILENCIO:

TECNICA:

Cuando tenga tiempo, durante una hora no haga nada.

Adopte la postura correcta y relájese.

Siéntese y escuche. Escuche los sonidos que hay a su alrededor, sin ningún propósito particular.

Hay un sonido, debe escucharlo.

Concéntrese y deje la mente libre de todo pensamiento furtivo. Lentamente su mente comenzará a quedar en silencio.

Cuando la mente esté en silencio, escuchando los sonidos de fuera, se oirá de repente un sonido interior.

Limítese a concentrarse en ese sonido.

TÉCNICAS DE MEDITACIÓN

CLARIDAD:

Expulse la confusión mental, destierre los pensamientos y sentimientos que le confunden y le turban. Medite para ello todas las noches antes de acostarse.

TECNICA:

Siéntese en la cama en una posición cómoda, cierre los ojos y relaje el cuerpo.

Escuche su respiración, nada más. Sólo escúchela.

Escuche al aire entrando y saliendo, entrando y saliendo. Sienta como entra y cómo sale.

Sienta su respiración y en esa percepción notará un silencio y una claridad inmensos.

Haga la meditación sólo de diez a veinte minutos y después duérmase.

TÉCNICAS DE MEDITACIÓN

AME COMO RESPIRA:

Siempre que su amor se atasque y deje de respirar, la vida pierde todo su significado. Este fenómeno le sucede con mucha frecuencia a la gente. La mente es tan dominante que incluso llega a dominar al corazón. Llega a envenenarlo.

TECNICA:

Siéntese cómodamente y con la postura correcta.

Relájese.

Siéntese en silencio y respire profundamente.

Identifique la respiración con el amor. Respire amor.

Aspire y espire. Cuando espire, siente que estás irradiando amor hacia toda la existencia; cuando aspire, la existencia estará irradiando amor hacia usted.

Poco a poco irá sintiendo la magia del amor. Sentirá que su respiración se va convirtiendo gradualmente en vida.

TÉCNICAS DE MEDITACIÓN SILENCIO INTERIOR:

El objeto de esta técnica es adquirir conciencia de la mente, permitiendo que los pensamientos aparezcan y se manifiesten. Diferenciar la existencia racional de los pensamientos de la existencia real del ser.



TÉCNICAS DE MEDITACIÓN

SILENCIO INTERIOR:

TÉCNICA:

Busque la postura correcta.

Respire profundamente.

Cada vez que espire, imagine que se alejan los recuerdos, proyectos y fantasías. Y cada vez que inspire, imagine que llega al presente su futuro.

Relaje su cuerpo.

Intente concentrarse contando respiraciones. Observe cuantas respiraciones pueda contar sin distraerse, siempre que la mente se distraiga comience desde el principio.

Seguidamente, observe sus pensamientos. Lleve su atención a su mente. Observe sus pensamientos, pero deje que se marchen.

Para evitar identificarse con ellos, etiquete todo lo que pase por su mente. Ejemplo: recuerdos, temores, fantasías.

TÉCNICAS DE MEDITACIÓN

SILENCIO INTERIOR:

Cuando su mente esté más centrada, deje de nombrarlos. Advierta los sentimientos y estados de ánimo a medida que aparezcan.

Cuando se pierda regrese a la respiración.

Observe atentamente de donde surgen sus pensamientos, a donde van. Los pensamientos no son la mente, trate de experimentarlos.

Trate de observar la conciencia, sin pensamientos. La mente no tiene tamaño, contornos ni límites.

No ponga conceptos, permanezca en silencio contemplando su mente.

TÉCNICAS DE MEDITACIÓN

EL TERCER OJO:

La verdad no es para que piense en ella, es para que la vea, debe de dejar de pensar de manera que pueda emerger a la superficie de su ser. Se necesita espacio dentro de nuestro ser para que la verdad fluya, se expanda y llene nuestro ser.

TÉCNICA:

El cuerpo debe de estar relajado y cómodo, de manera que nos podamos olvidar de él.

Masajea el entrecejo durante tres minutos. El hueco de la palma debe de estar en el tercer ojo. Frota hacía arriba muy lentamente.

Visualiza un pequeño punto de luz en el entrecejo. Cierre los ojos, y que miren ese punto, que miren hacia arriba.

CONSEJOS

- No ponga el despertador, póngase ropa tan suelta como sea posible.
 - Meditate durante una hora.
 - Si puede hacerlo dos veces al día, es mejor.
- Cuanto más tiempo mejor.

