

por Matías Mahia

ME DI TA CIO NES GUIADAS



SADHANA HOUSE

Sobre la meditación

Introducción

La meditación nos afecta y beneficia a nivel físico, mental-emocional y espiritual. Debemos tener en cuenta que los seres humanos somos todas estas cosas, es decir: tenemos un cuerpo físico (del cual nos tenemos que ocupar), un sistema complejo de emociones, sentimientos y pensamientos (aspectos mentales-emocionales) que nos afecta constantemente y por otro lado, una fuerte conexión con la fuente creadora (espiritualidad), que más allá de las creencias que tengamos y cuál sea nuestra religión, nuestra espiritualidad es un elemento importante de nuestro ser, incluso para un ateo o alguien que practica una religión no teísta.

Es aquí donde la meditación puede ser una herramienta fundamental en nuestras vidas, ya que puede brindar una dimensión muy importante en nuestra percepción de la realidad que vivimos, teniendo además un impacto positivo en la forma en que experimentamos nuestra vida (en formas generales).

Es importante comprender que por medio de la meditación, podemos liberarnos de las preocupaciones que llenan nuestro cuerpo de energía negativa, lo cual nos lleva a tener una pobre calidad de vida en todos los sentidos. Los patrones nocivos de pensamientos, la negatividad, la depresión y falta de confianza, son algunas de las consecuencias de nuestra errónea percepción de la vida. Todo esto puede ser controlado conociendo y entrenando nuestra mente. Una de las herramientas más poderosas y eficientes para esto es la meditación.

Por medio de la meditación podemos alcanzar un estado de paz mental y calma, gozar de buena salud, elevar nuestros niveles de energía, ser más productivos y lograr entablar relaciones más saludables. El agregar la meditación en nuestra rutina diaria trae muchos beneficios para nuestra mente y cuerpo físico, teniendo un efecto además en la forma en que nos manejamos y llevamos a cabo nuestras actividades diarias.

Beneficios Físicos

Estos son sólo algunos ejemplos

Disminuye o balancea la presión sanguínea.

Reduce los niveles de lactato en sangre y por lo tanto la ansiedad.

Reduce las condiciones que se sufren generalmente por tensión, como los dolores de cabeza, problemas musculares, problemas en las articulaciones y úlceras.

Disminuye el insomnio.

Estabiliza los niveles de energía en el cuerpo.

Aumenta la producción de serotonina, lo cual mejora el humor, la predisposición y el comportamiento.

Beneficios Mentales-Emocionales

estos son sólo algunos ejemplos

La práctica de meditación disminuye la ansiedad, mejora la estabilidad emocional y optimiza la creatividad.

Se desarrolla mayor intuición.

Las sensaciones de felicidad y gozo son más frecuentes.

Ayuda a desarrollar estabilidad y paz mental, incluso cambia la manera en que se perciben los problemas, estos pierden fuerza antes de llegar a nosotros.



Beneficios en lo Cotidiano

Estos son sólo algunos ejemplos

En lo cotidiano, la meditación nos brinda control en momentos de tensión, cuando nos sentimos desbordados o fuera de eje.

Aumenta nuestra capacidad de enfoque, productividad y memoria.







6 Pautas para meditar



Para lograr una meditación efectiva Buscar una postura cómoda
No se necesita una postura complicada, pero recomiendo que mantengas la espalda, lo más recta posible.



Llevar la atención a la respiración, Procura enfocarte en el aire entrando y saliendo de tu cuerpo, para poder lograr una respiración relajada y profunda (abdominal).



Ser paciente con uno mismo es un elemento muy importante. Debes saber que los pensamientos se presentarán, se intensificarán y en ocasiones, hasta te pueden llegar a molestar, lo cual es normal. En ese tipo de situaciones, es importante que vuelvas la atención a la respiración y dejar que los pensamientos se disuelven solos, en su propia naturaleza impermanente.

Mantenerse presente es clave Cuando la danza de los pensamientos se intensifica, la mente tiende a jugarnos sus trampas. Surgen preocupaciones, juicios, entre muchas otras sensaciones; en ese momento: vuelve a la respiración. El volver a sentir tu respiración, te ayudará a mantenerte presente y concentrado/a.

Constancia es lo que genera los méritos y manifiesta los frutos de tu esfuerzo. En principio 5 o 10 minutos serán suficientes. Con el tiempo podrás extender la duración de tus meditaciones, a medida que puedas prolongar tu atención plena.

Cultiva un corazón amoroso, Recuerda que es de suma importancia que antes y después de tu práctica te des un momento para generar una motivación altruista, aquella de practicar no sólo para ti sino para el beneficio de todos (infinitos) seres. Además, durante tu meditación, cuando te des cuenta de tu distracción, regresa al presente (al cuerpo y al aliento) de una manera amorosa, sin castigarte o reprocharte. Es ahí donde estamos generando las futuras semillas de amor incondicional para tu vida y la de los seres que te rodean.

Guía práctica y recomendaciones

En este segmento quiero darte algunas recomendaciones para que puedas aprovechar al máximo el contenido de las meditaciones que acompañan este programa, es muy importante que puedas abordar este programa con apertura, teniendo en claro que lo haces para tí.

Para esto, es indispensable que sepas adaptarlo a tu propio estilo de vida. No te sobreexijas, se paciente y flexible. Acepta que romper con viejos hábitos, así como crear nuevos, no es tarea fácil. La creación de nuevos patrones de conducta y pensamiento requiere de disciplina, dedicación y constancia así como suavidad y paciencia hacia tí mismo(a).



Las Distintas Meditaciones

La Meditación de Atención Plena es una herramienta fundamental de este programa. Con el simple hecho de sentarse diariamente y llevar a cabo esta meditación, es suficiente para obtener todos los beneficios de una práctica profunda. La razón detrás de esto es que, al final del día, la práctica meditativa se hace para mantenernos en el momento presente. La Meditación de atención Plena cumple con esta tarea de adiestrar la mente, nos brinda claridad, fortaleza emocional, objetividad y paz interior, mientras que las demás meditaciones incluidas en este programa son recursos poderosos para poder trabajar aspectos particulares de nuestro ser. En otras palabras: *pueden ser utilizadas dependiendo el momento que estamos atravesando.*

La Meditación de Sanación de Todos Los Cuerpos es un maravilloso recurso para apoyar los procesos de sanación y recuperación, para aquellas personas que atraviesan un momento de enfermedad, recuperarse luego de un tratamiento, o sanar aquellas cosas que han quedado pendientes a través del tiempo.

La Meditación de Armonización Absoluta está diseñada para balancear los niveles de energía en el cuerpo, desarrollar una sensación de paz interior, bienestar y confianza. Básicamente, ayuda a aceptar el momento que estamos atravesando, es ideal para personas con estados de ánimo bajos o para aquellos que necesitan reajustar sus emociones.

La Meditación de Conexión con la Vitalidad que te Rodea es una gran herramienta, para desarrollar una estrecha relación con la vida en sí misma. Intenta despertarnos a que la vida es una oportunidad, que la divinidad es parte integral de nosotros y que todo aquello que nos rodea es interdependiente, es parte de nosotros y afecta directa o indirectamente nuestra existencia.

Esenciales

Antes que nada, así es como funcionará el calendario:

Haz tu meditación a cualquier hora del día.

Agrégalala a tu rutina y no te obligues a cumplir con un horario específico.

Todos los días habrá 1 meditación “designada”

Todas las meditaciones tienen diferente duración - entre 10 y 20 minutos

Sin embargo, para aquellos que no cuentan con el tiempo para meditar durante 15 o 20 minutos, he agregado el sonido de un cuenco tibetano (como una campana) para que suene a los 5 minutos, 10 minutos y 15 minutos. Ustedes pueden ignorar los sonidos y hacer la meditaciones completas, pero también tendrán la opción de dejar de meditar al escuchar el sonido de los cuencos (campanas).





Calendario 1 Inmersión

Día 1

Meditación de Atención Plena

Día 2

Meditación de Atención Plena

Día 3

Meditación de Armonización Absoluta

(Opcional) Meditación de Atención Plena

Nota: No es obligación hacer las dos meditaciones, es una recomendación.

Día 4

Meditación de Sanación de Todos Los Cuerpos

(Opcional) Meditación de Atención Plena

Nota: No es obligación hacer las dos meditaciones, es una recomendación.

Día 5

Meditación de Atención Plena

Día 6

Meditación de Conexión con la Vitalidad que te Rodea

(Opcional) Meditación de Atención Plena

Nota: No es obligación hacer las dos meditaciones, es una recomendación.

Día 7

Meditación de Sanación de Todos Los Cuerpos

(Opcional) Meditación de Atención Plena

Nota: No es obligación hacer las dos meditaciones, es una recomendación.

Calendario 2

Proceso de 21 días

Adoptar la meditación como hábito

Semana 1

Procura realizar la Meditación de Atención Plena como primera actividad de la mañana durante 3 días consecutivos (a elección). Elige otros 2 días para meditar en el momento que desees, eligiendo una de las meditaciones del programa, selecciona la que tu creas conveniente para tu situación actual. Para esto puedes ver la descripción de las meditaciones en la página 9.

Tienes 2 días en los que no tienes compromiso de meditar.

Semana 2

Procura realizar la Meditación de Atención Plena como primera actividad de la mañana, durante 4 días consecutivos (a elección). Elige otros 2 días para meditar en el momento que desees, utilizando Meditación de conexión con la vitalidad que te rodea.

Tienes 1 día en el que no tienes compromiso de meditar.

Semana 3

Procura realizar la Meditación de Atención Plena como primera actividad de la mañana, durante 4 días consecutivos (a elección). Elige otros 2 días para realizar Meditación de Atención Plena en el momento que desees.

El último día de la semana, realiza la Meditación de conexión con la vitalidad que te rodea en el momento que desees.

Calendario 3

Proceso de 28 días

cultivo personal

Durante 4 semanas

Procura realizar la Meditación de Atención Plena cinco días a la semana.

Por las mañanas o por las noches (tu elijas).

Elije otro día de la semana, para meditar en el momento que desees,

eligiendo una de las meditaciones del programa. Selecciona la meditación que tu creas conveniente para tu situación actual, para ésto puedes ver la descripción de las meditaciones en la página 6.

Tienes 1 día en el que no tienes compromiso de meditar.

Gracias por compartir este espacio, por la oportunidad de llegar a tu vida

