



# Meditación

## Meditación



¿Qué Es La Meditación? La meditación es medicina para la mente y el cuerpo, practicarla puede calmarnos si estamos nerviosas. Nuestra mente trabaja en exceso cuando abordamos nuestra lista de tareas pendientes, hacemos frente a la habitual avalancha de información, o nos estresamos en el trabajo; con frecuencia suele resultar difícil encontrar tranquilidad y detener el torbellino continuo de nuestros pensamientos. Con un poco de práctica, podemos aprender a liberarnos de ellos para relajarnos.

(Ejercicio) Un Lugar Donde Puedas Sentirte Calma Y Feliz. Sentate en un lugar tranquilo. Cerrá los ojos despacio y relajá los músculos faciales. Liberá la tensión del cuello, de los hombros y de cualquier otra parte del cuerpo que notes tensa. Ahora, tomá consiencia de tu respiración: empezá de forma lenta con inspiraciones y exhalaciones. Con cada exhalación recibís oxígeno puro, al exhalar te encontrarás más ligera y a gusto. Ahora imaginé un lugar donde te sientas libre: una habitación acogedora con la chimenea encendida, una playa de arena con palmeras y un mar azul y celeste, un jardín lleno de maravillosas plantas y flores y un bosque tranquilo. Te

quedás en ese lugar un tiempo. Observá con los 5 sentidos, observá lo que te llama la atención, escuchá los sonidos que te rodean ¿qué oís?, olé los sonidos del lugar ¿alguno que te resulte relevante? ¿qué sabor percibís con la lengua? Tocá algo de este lugar ¿cómo es? Volve ahí todas las veces que necesites.

El Efecto De La Meditación (la comunidad científica ha reconocido también el potencial de la meditación y la ha empezado a investigar a fondo).

-los escáneres de RMN revelan cambios en el cerebro de quienes hacen mindfulness con regularidad. La densidad del cerebro aumenta en las zonas responsables de la creatividad, la memoria a corto plazo, la toma de decisiones, la empatía y la autocompasión.

-menos estrés (se genera menos adrenalina y menos cortisol).

-mejor respuesta inmunitaria y recuperación más rápida de algunas enfermedades.

-reducción de presión arterial

-mejora la calidad del sueño

-lo útil de la visualización consciente porque genera unos patrones de actividad mental similares a los hechos que se viven de verdad.

(Hay que meditar con bastante regularidad para conseguir los efectos)

### Cómo Llega La Meditación A Occidente

-1911 Hermman Hesse viajó a Sri Lanka, tras esa experiencia en 1922 escribió Siddharta, la biografía de Buda. Así despertó en los occidentales un interés creciente por la sabiduría oriental y también la meditación.

-algunos famosos (as) que popularizaron la meditación Madonna, Hugh Jazkman, Clint Eastwood, Nicole Kidman, Sting, Paul McCartney.

-en los años 60 se fueron a India, estudiaron yoga y meditación y lo trajeron a occidente.

-meditación mindfulness, la forma de meditación que los científicos han estudiado con mayor detenimiento.

Qué Tipo De Meditación Existe: hay muchas formas diferentes de meditación, unas más activas y otras más pasivas, hay meditación silenciosa, mindfulness, con danza, visualizaciones, mantras, cantar y muchas más. Al meditar, generalmente se involucran uno o más sentidos, pueden usarse imágenes, lenguaje, sonidos, sabores, olores, o simplemente la atención en la respiración.

Cómo Y Cuándo Meditar: en cualquier momento y en cualquier lugar, cuando tengas ganas de hacer una pausa o cuando te sientas sobrepasada. También es útil habilitar un espacio para hacerlo (un rinconcito donde te sientas segura y protegida). Si es posible, reservar una franja de tiempo cada día para la práctica de la meditación, al menos, durante las primeras semanas. Y obvio lo importante es un diario de meditación.

Afirmaciones: una afirmación es un pensamiento positivo que expande la consciencia y ocupa el lugar de los pensamientos negativos mediante unas pautas y unos razonamientos concretos.

<Acepto este momento que el viaje a mi interior no siempre será fácil, pero sé lo importante que es para mí embarcarme en él>

### Reducir El Estrés

Afirmación: “Me doy respiros cada día: son momentos que paso únicamente en el aquí y ahora. Al absorber todo lo bello, amable y bueno de esta vida, se lo ofrezco también a las demás personas”.

Un Respiro: imagina un reloj de arena: la parte superior contiene todo lo estás viviendo, sintiendo o notando en este momento y te produce malestar. Guarda todas estas cosas en tu conciencia durante un minuto o durante cinco a diez respiraciones. Échales un vistazo, sean lo que sean, y acepta con todos tus sentidos estos aspectos del momento presente. Así son, sencillamente, las cosas ahora mismo. Luego imagina el cuello estrecho del reloj de arena, que simboliza el punto en el que te liberas de todos los pensamientos lo mejor que puedes y te centras solo en la respiración. Inspira

y espira de forma lenta y tranquila diez veces y trata de dejar que los pensamientos pasen a través de él.

A continuación, cuando ya te sientas más calmada y serena, visualiza el tercio inferior del reloj de arena. Esta es la base y el centro de la fuerza. Al mirarlo, toma conciencia de tus pies y siéntete arraigada. Imagina que estás echando raíces que penetran en el suelo y visualiza un árbol, el símbolo de la fuerza y la firmeza, una montaña, lo que te funcione mejor.

### Adquiere Valor Y Autoestima

Afirmación: “hoy examinaré con cariño mis <heridas y cicatrices> que me enseñarán que hasta en el camino más pedregoso podemos encontrar aventura y experiencias. Reconozco las cosas que son, han sido y serán instructivas y maravillosas”.

Pausa Para La Autocompasión: ¿estás pensando en algún episodio difícil de tu vida que te incomoda o te angustia y te altera? No intentes suprimirlo, sino aceptarlo. Usa el poder calmante del tacto dándote un abrazo a ti misma. céntrate totalmente en ti lo mejor que puedas. Pronuncia para ti misma con tu voz interior la palabra “duele” para expresar el pensamiento de que ahora mismo te sucede algo malo y que vas a abrazarte para adquirir valor y fuerza. A continuación, recuerda que todas las personas en algún momento sufren, tienen miedo, se sienten mal o experimentan dolor. Di para ti “no estoy sola” o “no soy la única que tiene problemas, son partes de la vida humana”.

Susúrrate: “que me sienta segura y protegida” “que me sienta valiente y fuerte” “que me sienta valiente y aliviada”.

### Meditación Con Movimiento

Relaja Cuello Y Hombros: cuando estamos descontentas con nosotras mismas y nos sentimos inútiles, nuestro cuerpo produce ciertas sustancias químicas, las mismas que se liberan cuando nos asustamos o enfadamos por un factor externo. Si estas sustancias químicas se liberan con frecuencia en el cuerpo, nos sentimos cada vez más acosadas por pensamientos tristes y nuestro cuerpo se vuelve más y más apático y tenso. Cuando nos derrumbamos debemos tranquilizarnos con amor y compasión.

## Parte 1 - Relaja El Cuello Y Los Hombros

Empieza por ponerte de pie, con los pies separados y paralelos. Al inspirar, levanta despacio los brazos delante de ti hasta la altura del pecho o incluso más, para que estén por encima de tu cabeza con los dedos apuntando hacia el cielo.

Mientras exhalás, baja los brazos de nuevo a la posición inicial y déjalos relajados a los lados.

Repite esta secuencia, por lo menos, tres veces, y preferiblemente más.

Si no puedes levantar los brazos del todo, no pasa nada; súbelos hasta una altura que te resulte cómoda.

Con los brazos a ambos lados del cuerpo, haz un suave ejercicio de cuello. La barbilla debería estar paralela al suelo y los músculos faciales, tan relajados como sea posible. Ahora respira despacio y, manteniéndolos paralelos al suelo, gira la barbilla y el cuello hacia el hombro derecho lo más lejos que puedas sin sentir molestias. Llévalos de vuelta al centro mientras inspiras y luego gírate hacia la izquierda en la siguiente espiración.

Repite estos ejercicios con el cuello de tres a cinco veces en cada dirección. Puede que notes que el cuello está ligeramente relajado y que puedes moverlo un poco más cada vez. Esto podría suceder o no, según el caso. Escucha tu sabia voz interior.

## Parte 2 - Masaje Quigong

Si puedes, empieza masajeando con la mano derecha el brazo izquierdo, desde el hombro hasta la mano izquierda: puedes masajear y dar golpecitos suaves a lo largo de la parte interior y exterior del brazo izquierdo con el puño abierto o la palma de la mano. Repite el masaje hacia abajo y hacia arriba, por lo menos, tres veces. Luego, reanuda el proceso con la mano izquierda en el brazo derecho.

Ahora calma la tensión de la parte superior del cuerpo: empieza en la zona de la clavícula y continúa con la caja torácica, el estómago, las caderas y, quizá, los lados del cuerpo si puedes acceder a ellos con facilidad hasta llegar, en principio, a la zona lumbar.

Ahora, pasa a la pierna izquierda: masajéala y dale golpecitos para relajar la parte delantera y la trasera. Baja tanto como puedas. Puedes hacerlo sentada si lo prefieres.



Luego dale el masaje a la pierna derecha. Por último, con la punta de los dedos masajea y date golpecitos suavemente en la cara y después en la parte superior de la cabeza. Te parecerá estar sintiendo la caricia de encantadoras gotas de lluvia tibias.

Puedes, por supuesto, optar por masajear solo aquellas zonas a las que puedas llegar con facilidad y en las que la sensación de alivio resultante sea más palpable.

### Meditación Con Vela

Esta meditación sencilla pero muy eficaz es especialmente buena para aportarnos calma interior. Siéntate en una mesa y enciende una vela. Inspira y exhala de forma consciente y con mayor profundidad de lo normal.

Céntrate en la llama de la vela e imagina que su luz entra en vos y llega a ser parte de vos. Empezá a sentir el calor en tu interior y a relajarte más y más, de la cabeza a los dedos de los pies.

Ahora cierra levemente los ojos y sigue imaginando la luz centelleante de la llama de la vela. Lleva la luz y el calor reconfortante cada vez más dentro de ti, hasta que, por fin, sientas que te fundes con la luz.

Cuando percibas que todo se ha sosegado en tu interior, que las preocupaciones y los sentimientos desagradables están acorralados en el fondo de tu consciencia, empieza a centrarte, de nuevo, cada vez más, en tu respiración y a sentir que tus pies están asentados con firmeza en el suelo. Quédate allí un poco más de tiempo, acompañando a tu respiración, y luego abre los ojos.

Estira y masajéate el rostro, y termina apagando la vela.

### Despeja Tu Mente

Afirmación: me prometo meditar con regularidad, al margen de mi estado de ánimo en ese momento. Esa promesa en sí misma me ayudará a desechar los pensamientos y sentimientos negativos. Tengo una caja imaginaria donde puedo colocar los pensamientos desagradables en cuanto los haya examinado detenidamente. Cuento con recursos propios que me ayudarán a seguir haciendo que esta caja y su contenido sean más pequeños.

## Pensamientos Que No Son Necesariamente Ciertos

Te invito a dirigirte a tu lugar de meditación, sentarte y ponerte cómoda. Ten a mano un chal o una manta si hace frío o como apoyo para recordarte por qué estás ahí.

Céntrate en las partes de tu cuerpo que están en contacto con la superficie en la que estás sentada.

Intenta relajar los músculos faciales y los hombros. Cerrá los ojos si te sientes bien así o déjalos medio abiertos sin fijarte en nada.

Toma conciencia de tu respiración: notarás que cada respiración es una unidad en sí misma, de mayor o menor duración y con mayor o menor profundidad. Con el tiempo, te darás cuenta de que, después de cada inspiración y exhalación, hay una breve pausa antes de que se inicie la siguiente serie. Observa tu respiración hasta que percibas una sensación de calma.

Ahora, dirige tu atención al cuerpo: ¿notas alguna sensación fuerte en algún punto? Si encontrás zonas de tensión o dolor, podés intentar respirar en ellas y, en cada exhalación, liberar la tensión lo mejor que puedas.

Observa, ahora, con atención tus pensamientos, especialmente aquellos que desencadenan sentimientos y sensaciones corporales desagradables. Es importante recordar que tu objetivo aquí es reconocer los esquemas de pensamiento que te oprimen y que, a veces, pueden arrastrarte a un agujero negro. El objetivo aquí no es modificar esos pensamientos. Tu actitud debe mostrar interés y, al mismo tiempo, mantener cierta distancia para asegurar que no te veas arrastrada por lo que podría ser un torrente de furia.

Hay una técnica poner nombre para mantener la distancia necesaria. Por supuesto, los pensamientos pueden ser negativos, neutros o positivos, pero, al margen de la categoría a la que pertenezcan, en esta meditación, solo los mirarás brevemente y les pondrás nombre.

Para algunas personas son útiles las siguientes imágenes:

- Ves los pensamientos como nubes en el cielo. Puedes ver las etiquetas de tus pensamientos escritas en letra borrosa en las nubes: «pensamientos melancólicos», «pensamientos de autocrítica», «pensamientos apocalípticos», «ensoñaciones», «listas de la compra», etc.





- Estás de pie en un puente mirando hacia abajo a un río pequeño donde flotan hojas coloridas. Ves tus pensamientos escritos en algunas de esas hojas; puedes leerlos y registrarlos, pero la hoja desaparece muy pronto bajo el puente.
- Estás en el andén de una estación y pasa un tren a toda velocidad. Ves los vagones y hay un pensamiento tuyo escrito en cada uno de ellos. Sabes a lo que se refieren, pero los dejas pasar de largo.

Si practicas esta meditación de forma reiterada, aprenderás que los pensamientos no son siempre necesariamente ciertos o importantes y que puedes decidir a cuáles quieres dirigir tu atención plena más tarde, cuando hayas terminado de meditar.

### Visualización De Una Montaña

Siéntate en el suelo con una manta y uno o dos cojines. Puedes sentarte con las piernas cruzadas o con la espalda contra la pared y las rodillas estiradas. También puedes hacerlo derecha en una silla.

A continuación, visualiza la montaña más hermosa e imponente que conozcas o intenta imaginar una lo mejor que puedas. La montaña tiene una cumbre puntiaguda o redondeada, laderas inclinadas y una base. Ahora intenta proyectar esta imagen sobre tí: tu cabeza es la cumbre, los hombros y los brazos son las laderas inclinadas y los glúteos y las piernas se convierten en la base de esta majestuosa formación.

Luego imagina la montaña en un cálido día de primavera: hay pájaros que vuelan y pequeños insectos zumban en el aire; se ven árboles y matorrales por todas partes y, en las laderas de la montaña, han empezado a brotar hojas nuevas. Todo florece. Se percibe un aroma de lilas y sopla una ligera brisa. La montaña se eleva majestuosa en medio de este maravilloso tumulto de actividad; permanece inmóvil, como si vigilara todo ello.

Ahora, en el ojo de tu mente, cambia la estación a un día de verano de calor sofocante. El cielo está azul y el sol, en su clímax.

El aire es denso y opresivo. Ves mariposas que vuelan, abejas que buscan néctar y pequeños animales que corretean por la ladera de la montaña. Todos los colores del arcoíris se reúnen en torno a ti en forma de flores y hojas; destacan, sobre todo, los distintos tonos de verde: árboles de hoja caduca y perenne, hierba y helechos.



La montaña parece, de nuevo, imperturbable y majestuosa. Y tampoco se mueve, como un centinela que vigila el mundo natural, tal como ha hecho durante miles y miles de años.

Deja que esta imagen se desvanezca en el fondo continuación, imagina un día de otoño con viento y lluvia. El cielo está cubierto de nubes grises y el viento sopla y silba en las laderas. Todos los seres vivos parecen haberse escondido. Las coloridas hojas del otoño, verdes, amarillas, rojas, marrones y naranjas se arremolinan en el aire. Las ramas de los árboles y los arbustos más altos bailan una desenfrenada danza otoñal pronto, la lluvia lo esparce todo por todos lados.

Hasta en estos tiempos agitados, la montaña se mantiene alta y fuerte, profundamente arraigada en la roca de la madre tierra.

Por último, imagina la resistente montaña en una noche de invierno. Se puede ver brillar la luna llena entre las nubes y precipitarse los copos de nieve; cada uno de ellos, una singular y perfecta maravilla de la naturaleza. Poco a poco, los árboles desnudos y los matorrales se cubren con el polvo blanco y algunas ramas empiezan a doblarse por el peso de la carga helada. Puedes sentir y oler el frío.

La montaña es un espectáculo magnífico en esta noche gélida. Todo en ella es silencio y firmeza. Hace tiempo que está familiarizada con los cambios de estación y, con ellos, continuará reinando sobre nosotras, quizá para siempre.

Tú también has experimentado las fluctuantes mareas de las emociones y sobrevivido a ellas. Si eres capaz de aceptar en lo más profundo de ti que todas las cosas vienen y van, todo será mucho más soportable y serás consciente de tu fuerza interior.

### Acepta, Libera, Cambia

Afirmación: “renuevo día tras día mi compromiso de aprender a liberarme de los pensamientos de autocrítica. Intento evitar los pensamientos y deseos negativos y vivo cada día con más amor y paciencia. Miro hacia adelante, al momento en el que habré dejado atrás muchas cosas que hoy me oprimen”.

### Meditación Para Perdonarse A Una Misma

Al intentar perdonarte, ya estás mostrando una actitud afectuosa hacia ti misma. Lentamente, y poco a poco, puedes liberarte del dolor, la rabia, los sentimientos de vergüenza y la culpa. Es importante que des este paso vital hacia la sanación y la expresión personal, que te permitirá volver a apreciarte con sinceridad.

Dirígete a tu lugar de meditación y siéntate o tumbate adoptando una postura cómoda.

Haz unas cuantas respiraciones profundas al ritmo más conveniente para vos. Con cada inspiración, imagina que te sumerges en una luz cálida y reparadora. Libera la tensión muscular cada vez que exhalas, trabajando despacio desde la parte superior de la cabeza hasta la planta de los pies. Cierra los ojos y piensa que estás en un maravilloso lugar de sanación. Mira alrededor y ábrete paso progresivamente hacia un manantial templado de agua que sabes es terapéutica y curativa.

Ves a algunas personas que amas y respetas sentadas en esta agua sanadora. Ves o solo percibes que estas personas te invitan a acercarte.

Te diriges hacia ellas, te sentás en el agua tibia y refrescante y disfrutas de la cercanía de estas personas maravillosas. Conocés a algunas del presente, a otras del pasado y puede que no conozcas bien a las demás, pero estás conectado con ellas por el respeto, el amor y la confianza.

Reclina la cabeza en el hombro de una de estas personas o, simplemente, apóyate en alguien. Esta otra persona te mece con ternura, como si fueses una niña pequeña que necesita protección, y es una sensación agradable.

Todos estos amigos y amigas y personas queridas que están reunidos (as) en la fuente termal te aconsejan que empieces y termines cada día con amor. Este amor que sientes que irradian es posible porque todo está absolutamente perdonado y ya no tienes que avergonzarte de nada.

Toda esta gente te quiere tal como eres. Por supuesto, todas tenemos siempre algo que aprender y podemos beneficiarnos si nos liberamos de determinados patrones de comportamiento que nos lastiman a nosotras y a las demás, pero, en cualquier caso, ya eres digna de amor por el hecho de formar parte de este fantástico universo.

Y aquí, en esta tibia piscina termal, eres consciente de ello y disfrutas de paz interior. Cuando estés preparada y te sientas totalmente impregnada de amor y sosiego espiritual, despídete y lleva la conciencia de vuelta a tu cuerpo, que está bien arraigado, y al lugar de tu habitación donde meditas. Ahora, ya puedes llevar esta paz contigo a tu vida diaria y no dudes las tareas pendientes serán mucho más fáciles.

### En Realidad, También Hay Cosas Buenas

Empieza recordando cualquier cosa buena o inspiradora que hayas vivido hoy: el arcoíris sobre el puente que cruzas de camino al trabajo, la anciana que te agradeció con un gesto que te detuvieses para dejar que cruzara la calle aunque no estaba en un paso de cebra, el amable saludo de la recepcionista al llegar a la oficina, el delicioso helado que tomaste al volver... Luego, sentiste la caricia de los rayos del sol en la cara al mirar al cielo cuando volvías a casa... y muchas cosas más.

Para empezar, recuerda este día en concreto y todo lo que te resultó agradable, bello y conmovedor del mismo. Mira en lo más profundo de tu corazón y de tu alma, y que experimenta esa encantadora y venturosa sensación que tienes cuando te sientes feliz y agradecida. ¿Qué se siente? ¿En qué parte del cuerpo la percibes con más claridad? Ahora, tómate un poco más de tiempo y piensa lo mejor que puedas en el pasado, en los últimos días. ¿Eres capaz de recordar, por lo menos, dos o tres experiencias positivas de cada día de la última semana?

Puede que notes que tu respiración ya se ha vuelto más pausada y profunda, y te has hundido en el sofá o en tu sillón más cómodo. ¡Disfrútalo! Si te queda tiempo aún (quizá no quieras parar en absoluto), retrocede mentalmente hasta el mes anterior o, incluso, el último año, dejándolo pasar ante ti como una serie de instantáneas. Solo tienes que pararte a mirar los recuerdos agradables y motivadores. Intenta recordar los buenos tiempos con detalle en la medida de lo posible.

También podrías oír desde tu interior palabras como «gracias» o «¡qué maravilla!». Simplemente sumérgete en los sentimientos positivos. Tomá algunas notas o dibuja algo en tu diario justo después de este ejercicio.

### Bajo La Cascada

Tómate un tiempo para ti y ponte de pie erguida, sentate o tumbate. Imagínate caminando despacio por un bosque o por un prado y llegando finalmente a una cascada. Es una cascada mágica. Estás de pie debajo de ella y sientes la deliciosa agua cayendo sobre ti. Esta agua ejerce un efecto purificante y tonificante en ti. Experimentas la profunda sensación de gratitud por la alegría que te proporciona el agua, que, al mismo tiempo, arrastra toda la tristeza, el miedo, la apatía y otros sentimientos negativos.

Ahora junta las manos, recoge un poco de agua y bebé, notarás su efecto refrescante y reparador.

Vuelve a juntar las manos y deja que el agua siga cayendo sobre ellas: se recoge, se desborda y se reemplaza constantemente. Cada gota viene y se va. Aunque siempre se queda en las manos algo de agua, sabes que no es la misma que tocabas unos segundos antes. La renovación es continua.

No podemos aferrarnos a nada en la vida; esta es la lección que aprendes aquí, bajo la cascada. Todo discurre en un flujo constante. ¿Puedes empezar a aceptar que, si lo dejas ir y te permites fluir con la corriente, tu experiencia vital seguirá avanzando?

Esto se le llama «desapego». Cuando lo entendemos de verdad, todo se vuelve más fácil. Entonces estamos receptivas, en un momento dado, a nuevos conocimientos y experiencias.

Te sentirás más ligera y motivada. Y tampoco volverás a mojar te, porque tu cascada era mágica.

