

MANUAL DE MEDITACIÓN



POR CARMEN EDO

-MAESTRA EN REIKI Y TERAPIAS ENERGÉTICAS-

*"Si la mente está tranquila y ocupada con pensamientos positivos, es más
difícil que el cuerpo enferme."*

Dalai Lama

Manual de Meditación

La meditación es comparada a una noche estrellada en que nos sentamos solos, observando el firmamento, sobrecogidos por su inmensidad y belleza, sin pensar en nada, solo disfrutando de la paz, el silencio y los millones de estrellas que parecen invitarnos a su silenciosa contemplación. La meditación es comparada al desarrollo del feto en el vientre de su madre, ajeno a todo pero consciente de todo, en soledad pero sabiéndose protegido por la madre. La meditación es comparada a la vida y crecimiento de un bebé desde los primeros meses hasta su vejez.

La meditación es comparada a la oración. Cuando descubres la esencia de la meditación ¿Qué tienes que temer? ¿Qué puede faltarte? La meditación en realidad es la respuesta a muchas de las preguntas que a veces te haces a ti mismo. Para cada pregunta que te haces la respuesta se encuentra dentro de ti. Recuerda siempre esto: No existen preguntas sin respuestas ni respuestas sin preguntas.

En la meditación podrás encontrar tu mism@ respuesta a todas las preguntas que puedas plantearte. Por no ir más lejos podríamos hablar de cientos de Yoguis, ermitaños, maestros y etc que en la meditación encuentran su paz, sus respuestas y en ocasiones otros cientos de ellos se encuentran en un estado samádico o nirvánico –donde el tiempo no existe-.

Las meditaciones comprendidas en su realidad viene exactamente a ser en el y con el tiempo igual, exactamente igual al sueño. Cuando se entra en la fase profunda del sueño, ya el tiempo no existe y al mismo tiempo perdemos noción del sueño. El sueño nos da descanso, nos hace olvidar del mundo, de los problemas, del cuerpo y del tiempo. En el sueño aprendemos y nos enriquecemos de sabiduría y en el sueño satisfacemos nuestros deseos.

Todo esto y más así mismo lo podemos conseguir con la meditación. Se dice que hay personas que aun estando despiertas parecen que están dormidas. ¿Podríamos llegar también nosotros a este mismo estado de meditación? Que estando despiertos podamos permanecer todo el tiempo en meditación. La meditación es igual al juego de los niños, que están tan inmersos en él, que se olvidan del tiempo.

A continuación vamos a ver algunos ejemplos de meditación, antes quisiera aclarar algo, hay también las llamadas meditaciones guiadas, en realidad no existe la meditación guiada, se trata mas bien de una relajación, una preparación para comenzar a meditar o un ejercicio agradable y sencillo con el que puedes sentirte bien, pero la meditación de verdad suele ser individual y muy personal. Hay no obstante alguna meditación que pueden hacer dos personas, como por ejemplo, la llamada “meditación de corazón a corazón”.

Quizás no sientas nada –no sentir nada es maravilloso. Quizás cada vez que realices meditación sentirás cosas diferentes, también es maravilloso

Cada vez que nos ponemos a meditar movemos tantas energías; primero el cerebro y luego poco a poco empiezan a activarse las diferentes glándulas como la pituitaria, la pineal, el cerebelo entre otras. Esto hace que en la meditación dichas glándulas segreguen diferentes hormonas la cuales luego bajan a través de la columna vertebral beneficiándose los demás órganos del cuerpo como el corazón, el hígado, el bazo, el oído, los ojos....Se activan y se

Manual de Meditación

despiertan lenta y paulatinamente la telepatía, la clarividencia, la intuición y otras muchas habilidades en cuanto al despertar psíquico se refieren.

Mis consejos para realizar las sesiones de meditación:

Es importante realizar las meditaciones o bien a primera hora de la mañana o bien a última hora de la tarde.

El ambiente de la habitación aireado, limpio.

Si puedes realizar la meditación al aire libre mucho mejor.

Es necesario no llevar puesto ropa que nos presione o no sea incómoda, como por ejemplo; sujetadores, fajas, zapatos, calcetines, joyas, entre otras.

Como siempre aconsejo vestir de blanco, o colores claros. **Jamás de negro** y mucho menos para realizar meditación.

El color AZUL es ideal. Combate el egoísmo. Da efecto de paz y tranquilidad. "Abre la mente". Es el color del tercer ojo. Es el color que marca el estado de ánimo. Es el color que abarca todos los tipos de problemas psicológicos. Este color es el que recomiendo.

Deseo de todo corazón que este breve manual dedicado a la meditación sea de tu agrado y de gran utilidad diaria para ti.



MEDITACION GASHO

Es una meditación japonesa, debe realizarse por la mañana y por la noche, pero te aconsejo que la hagas al menos una vez al día.

Es quizás la mejor manera de conectar con el espíritu del Reiki.

Siéntate con la espalda tan recta como lo permita tu cuerpo. El mentón un poco hacia el pecho para mantener recta la columna vertebral. No es necesario que te sientes a la japonesa es decir de rodillas, o en posición de loto, en una silla dura es suficiente o en un zafú. Junta las manos al modo clásico de oración. Inspira y expira profunda y suavemente dos o tres veces, cierra los ojos y repite sintiéndolos en tu corazón los cinco principios del Reiki tres veces. Sigue un ratito sentado sin moverte.

Disfruta de tu silencio interior y deja que los principios penetren en tu corazón. Esta meditación debe hacerse al menos 20 o 30 minutos. Pero si no puedes pasa de 5 o 10 .Si lo haces a diario disfrutaras tanto que no querrás perdértela por nada.



-posición de las manos-

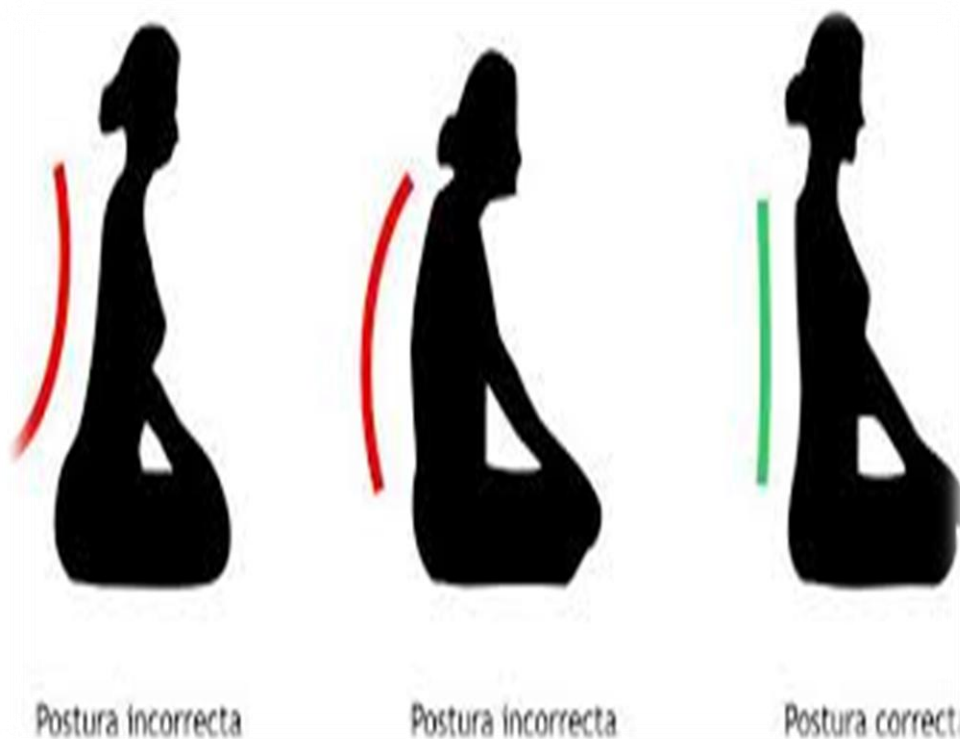
MEDITACION DE LA RESPIRACION

-Siéntate en una postura cómoda; espalda recta, barbilla ligeramente hacia abajo.

-Haz tres o varias respiraciones largas, profundas y lentas, suavemente –siempre por la nariz– párate a escuchar el sonido de tu respiración.

-Medita y céntrate en el frío y en el calor de tu respiración. Al entrar el aire lo sentirás fresco, al salir lo sentirás caliente.

-Deja fluir los pensamientos, no luches contra ellos y sigue concentrad@. Concéntrate en tu respiración.



-postura-

MEDITACION DE LAS OLAS

Imagina y visualiza que te encuentras cómodamente entado en una hermosa playa, totalmente desierta, son las 7 de la mañana y está amaneciendo, el mar está sereno, la temperatura resulta muy agradable y el sol comienza a salir por el horizonte, te sientes feliz y relajado. Te sientes bien.

Nada te perturba, nada te preocupa, comienza a sentir tu respiración, suave y relajada.

Presta atención a las olas que van llegando a la orilla, llegan a tus pies y siguen el compás de tu respiración. Cuando llega la ola inspiras, cuando se aleja expiras, tú diriges con tú respiración el vaivén de las olas. Continúa así.

Tu respiración se hace más lenta y las olas también se acercan a ti lentamente. Tu mente solo piensa en eso –de sentir tu respiración y de la sincronía con las olas-. Continúa así todo el tiempo que desees. Quizás llegues a perder la noción del tiempo, te sientes bien, segura, feliz.

Despertarás lentamente, te sentirás relajad@, feliz, bien.





MEDITACION DE LA CASCADA

Esta es mi preferida. Nos sentaremos en el zafú o nos estiraremos en el suelo, la camilla, o cama. Colocaremos la fotografía de la cascada delante nuestro y si no podemos verla durante la meditación, la memorizaremos. Cuando ya hemos realizado este primer paso haremos:

1.-Para entrar en relajación utilizaremos los colores empezando por el primer chacra (pies) rojo, naranja, amarillo, verde, lila, azul, azul índigo. Repetiremos éste mantra 3 veces.

Mientras lo decimos en voz alta vamos visualizando nuestro cuerpo con el color correspondiente a cada chacra. Respiramos y expiramos con mucha fuerza.

2.-Ya estamos relajados. Ahora nos fijaremos en la fotografía o la visualizaremos. Estamos dentro del agua y avanzamos muy lentamente, observando la frondosidad de la selva. Estamos solos, nadie perturba nuestro baño. Vamos nadando muy despacio y suavemente a la vez que respiramos lentamente y nos dirigimos hacia el reflejo blanco en el agua.

3.-Estamos en el reflejo blanco del agua y nadamos lentamente hacia la cascada de luz. Nos paramos y oímos el silencio, los pájaros, el viento. Nada más. Nada ni nadie nos perturba. Estamos así un ratito. Nuestro cuerpo nos dirá cuando avanzar.

4.-Ya deseas avanzar y bañarte debajo de la cascada de luz. Nota el agua en forma de luz blanca que está penetrando en tu cuerpo suavemente, notas la energía que se introduce por los poros de la piel. ¿Qué sientes? Sea lo que sea es bueno. No piensas en nada más. Solo en la luz blanca que cae sobre ti.

5.-Permaneceremos allí. Bajo la cascada de luz blanca. Sin pensar en nada. Tu cuerpo y tu mente te dirán cuando finalizar.

6.- Saldrás del agua lentamente y entonces es cuando te darás cuenta de lo feliz que te sientes.

Recitarás el mantra: rojo, naranja, amarillo, verde, lila azul, azul índigo, respiraras profundamente y expiraras profundamente también.

*Ten cuidado al incorporarte porque podrías marearte.

MEDITACION DEL MAR

Esta meditación me encanta. Personalmente me hace sentir muy bien. Quizás porque nací en el Mediterráneo. Me da mucha paz y consigo la calma que necesito. Sobre todo el atardecer.

Estas en la playa de pie, mirando el mar. Las olas te están mojando los pies. Notas como chocan contra ellos. Las olas van y vienen deprisa y notas como tus pies se hunden en la arena.



Estás un ratito así. De pie, inmóvil, notando las olas y la arena en los pies.

Después vas entrando poco a poco en la mar, vas caminando; el agua te llega a las rodillas, sigues caminando, ahora te llega a la barriga. Caminas muy lentamente, hasta que decides ponerte a nadar. Sigues nadando en dirección al sol. A la luz amarilla-anaranjada, lentamente. Disfrutas de ello. Estás flotando y te gusta.

Cada vez más el sol te está calentando la cara y el cuerpo. Te sientes bien,

feliz, nada ni nadie te perturba. Eres tú y el mar. Estás sola.

Permaneces en ese lugar de confort durante unos minutos sólo pensando en el calor del sol en tu cuerpo y siendo consciente de que estás flotando.

Cuando tú y solo tú decidas vuelves a la orilla lentamente nadando de espaldas. El sol sigue calentando tu cuerpo, tu cara, tu pecho, tu barriga y piernas. Te sientes muy bien.

Sólo cuando tú y solo tú lo decidas te pondrás en pie y volverás a la orilla.

Te estirarás en la orilla del mar y notarás como tu cuerpo se llena de arena. La arena está caliente, y tú te sientes muy bien.

Sólo cuando tú lo decidas te levantarás y sacudirás la arena que saldrá con facilidad. Y entonces respirarás profundamente –las veces que necesites- y marcharás.

MEDITACION EN LA NIEVE

Respiraremos profundamente. Como siempre. Estaremos cómodos. Ahora podemos empezar....

Ha parado de nevar y ha salido el sol. Sentimos el frío en la cara, en el resto del cuerpo no. Sólo en la cara. Notamos poco a poco como el sol nos calienta la cara y cada vez sentimos menos frío. Todo permanece en silencio. Todo el paisaje es blanco. Estaremos visualizando el paisaje blanco y escuchando el silencio unos minutos.

Empezamos a oír la vida. Los pájaros están cantando y al fondo oímos como cae la nieve de los árboles. Estamos oyendo los pájaros..... Poco a poco va desapareciendo el color blanco de los árboles y podemos ver el verde. Nos centramos en esa rama cargada de nieve a puntito de caer. No la dejamos caer. Observamos la fuerza de la ramita y aguantamos ahí la nieve. La ramita se balancea y al final cae la nieve. Descubrimos la rama verde, mojada, brillante. Nos sentimos bien. Olemos la hierba mojada y las ramas húmedas. Huele a bosque. Olemos la madera. Nos hace sentir bien, huele a limpio.



Seguimos escuchando a los pájaros que revolotean de rama en rama y a su vez tiran la nieve al suelo.....Estamos solos, tumbados en la nieve y no tenemos frío porque el sol nos está calentando la cara.

Permanecemos así unos minutos. Huele muy bien...Te sientes bien.

Poco a poco vamos despertando y abriendo los ojos. Tenemos una sonrisa en la cara. Somos felices.

Respiraremos profundamente y daremos las gracias por haber vivido esta experiencia.



Academia Edo

info@academiaedo.com

alumno@academiaedo.com

www.academiaedo.com

977610074-630990987

*Las fotografías han sido extraídas de google.