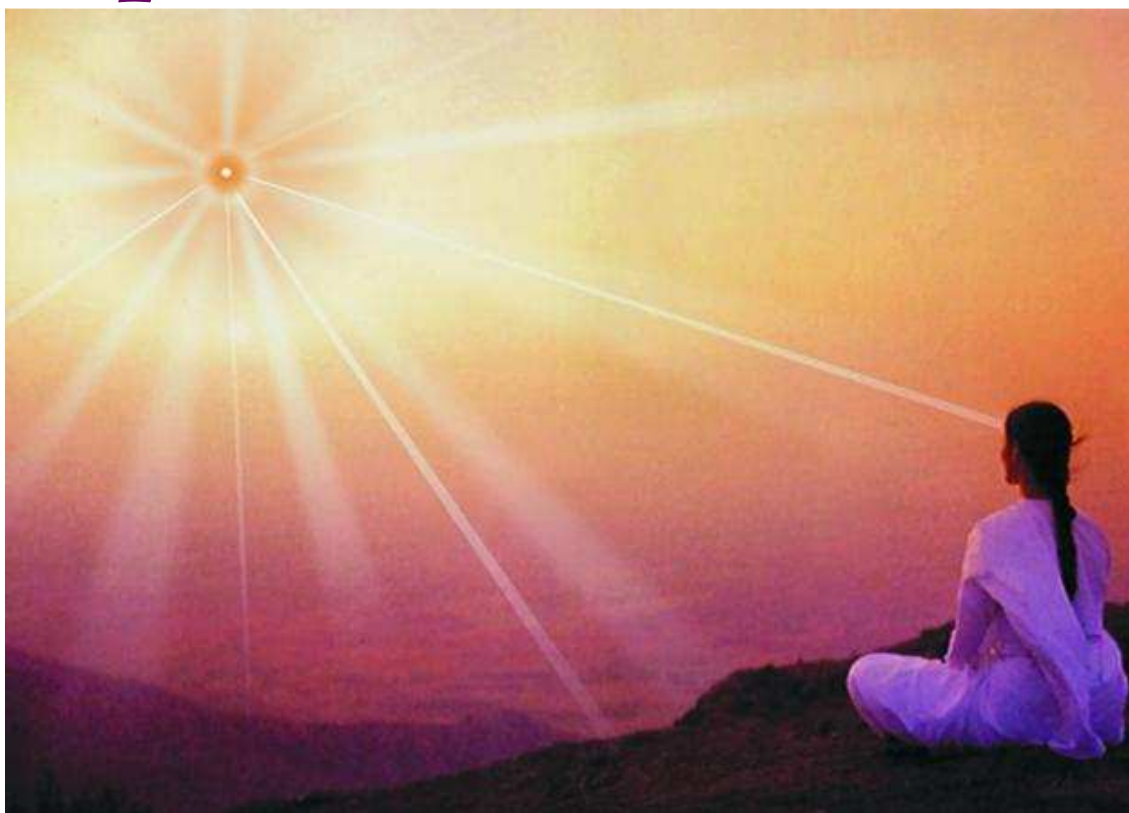


Apuntes de Meditación



Carlos Calvo

Maestro de Reiki - 4º Linaje

*Fundador de Sanación Fotónica, Sanación con Luz,
Christ Energy Healing y Sanación con Energía Primordial*

Madrid, España, 2012

El autor autoriza que se realicen copias para impartir talleres de meditación. Las copias deben ser íntegras, sin supresiones ni añadidos.

Los profesores que deseen aportar otros materiales, deben presentarlos en ejemplar separado.

Apuntes de Meditación

© 2012 Carlos Calvo

Maestro de *Reiki* - Fundador de *Christ Energy Healing*, *Sanación Fotónica*, *Sanación con Luz* y *Sanación con Energía Primordial*

Correo electrónico: armonizacionconenergias@gmail.com

El autor autoriza que se realicen copias para impartir talleres de meditación. Las copias deben ser íntegras, sin supresiones ni añadidos.

Los profesores que deseen aportar otros materiales, deben presentarlos en ejemplar separado.

ÍNDICE

1. La meditación, p. 4
2. Nos preparamos para meditar, p. 5
 - Condiciones materiales, p. 5
 - Condiciones temporales, p. 5
 - Condiciones corporales, p. 5
 - Actitud, p. 6
3. Cómo respirar, p. 6
4. Observaciones generales, p. 7
5. Una sesión completa, p. 8
 - Preparación, p. 8
 - Respiración preparatoria, p. 8
 - Atención a las sensaciones, p. 8
 - Relajación (opcional), p. 9
 - Recitación de un mantra (opcional), p. 10
 - Recitación del Om (opcional), p. 11
 - Concentración en la respiración, p. 12
 - Concentración en la Luz, p. 13
6. Sugerencia de sesiones, p 15

1. LA MEDITACIÓN

La meditación es una técnica mental importada de la cultura oriental que nos facilita el camino para centrarnos en nosotros mismos, conectando con la Conciencia interna dentro de un sistema de Totalidad.

La meditación es el modo tradicional de controlar la mente. Es importante aprender a hacer cargo de nuestras mentes si deseamos disfrutar de calidad y salud en nuestras vidas. Aprender a desconectar la actividad de la mente mediante la meditación, durante un tiempo cada día, es una de las cosas más sanas que podemos hacer por nosotros mismos. Meditar es experimentar alivio del desasosiego y de la actividad constante de la mente para sentir silencio y paz interior.

Si adquirimos el hábito de meditar con frecuencia, seremos capaces de conectar con nuestra Conciencia interna al desarrollarse la Intuición superior (existe también una Intuición inferior ligada al subconsciente y que solo es fiable en determinadas circunstancias). Además, si confiamos en esa Intuición suprema, ella dirigirá sin errores el camino de nuestra vida, dándonos autoconfianza y haciéndonos saber con seguridad cuáles deben ser nuestras actitudes y las acciones que debemos llevar a cabo.

Casi todas las técnicas de meditación exigen la reducción de la actividad física y conseguir la relajación con una respiración rítmica, el control de la atención mediante la concentración (por ejemplo, en reconocer sensaciones) y, finalmente, una fase de meditación que nos permita esa especial conexión con nuestra Conciencia, es decir, con el verdadero Yo interno.

Es sabido que el ejercicio regular de la meditación aporta beneficios tanto al cuerpo como a la mente, destacando entre ellos la reducción de la ansiedad, el aumento del autocontrol y del autoconocimiento, así como una mayor claridad mental. No en vano, la meditación es una técnica orientada a que seamos nosotros quienes tomemos las riendas de nuestras vidas, manteniendo la armonía con el Todo.

2. NOS PREPARAMOS PARA MEDITAR

Condiciones materiales

Realizarla en un lugar tranquilo; conviene que sea siempre el mismo. Sin frío ni calor excesivos. Si estamos descalzos, en invierno puede ser útil ponerse dos calcetines para evitar enfriarse los pies. Se recomienda utilizar ropa que permita sentarse cómodamente sin molestias en ninguna zona del cuerpo (si se utiliza cinturón, puede desabrocharse).

Puede utilizarse una música suave.

Puede utilizarse incienso.

Es preferible una iluminación suave.

Condiciones temporales

Conviene hacer meditación a diario o con la mayor frecuencia posible. También es deseable adquirir hábito en cuanto a días y horario.

Se recomienda meditar en las primeras horas de la mañana o las últimas de la tarde.

Condiciones corporales

Mantener la espalda recta:

- a) posición del loto o semiloto
- b) de rodillas (utilizando una banqueta de meditación)
- c) sentarse en una silla de respaldo recto
- d) apoyar la espalda en la pared
- e) sentarse en el suelo con las piernas cruzadas

Arrodillarse y sentarse sobre una banqueta de meditación es lo más cómodo y efectivo para un occidental no acostumbrado a la posición del loto ni a sentarse con las piernas cruzadas. Lo fundamental es mantener la espalda lo más recta posible, pero sin tensiones.

Actitud

Para impulsar nuestra motivación, es importante generar una intención consciente con respecto a la meditación que nos disponemos a llevar a cabo. Cuanto mayor sea la motivación, más rápidos y mejores serán los efectos de nuestra práctica.

Al mismo tiempo que mantenemos la motivación y la confianza en que conseguiremos nuestros objetivos, es conveniente tener paciencia y darnos el tiempo que exija nuestro ritmo individual y las circunstancias que nos rodeen.

En cualquier caso, es fundamental que sepamos convertir la meditación en un hábito, ya que sin práctica no conseguiremos ninguno de los efectos que nos propusimos.

3. CÓMO RESPIRAR

Si sabemos hacerlo, respiraremos con el diafragma (al inhalar se levanta la barriga, no el pecho).

Para aprender la **respiración diafragmática** (que es la respiración natural de los niños), se pone una mano en la barriga y "se fuerza" la utilización del diafragma tomando el aire "a golpes". Con el tiempo se convierte en un hábito.

Si ya se respira con el diafragma, conviene adquirir el hábito de la **respiración completa** (diafragmática y, al final, levantando ligeramente los hombros para llenar por completo los pulmones). Inhalación en dos fases: a) con el diafragma y b) con el pecho-hombros.

Si ya se realiza la respiración completa, es recomendable aprender el hábito de la **respiración rítmica**. Inhalar y exhalar utilizando el mismo tiempo, con una parada intermedia. Por ejemplo: inhalar en 1-2-3-4-5, parada en 1-2-3, exhalar en 1-2-3-4-5, parada en 1-2-3, etc. Si resulta más cómodo, la exhalación puede ser un poco más corta que la inhalación (inhalar en 1-2-3-4-5, parada en 1-2-3, exhalar en 1-2-3-4, parada en 1-2-3, etc.)

Respiración purificadora: a) respiración completa al inhalar, b) exhalar en veces y a golpes, poniendo los labios en posición de silbar (se exhala a varios tiempos y con brusquedad, como si fuésemos a apagar una vela en tres veces).

Respiración "hado": Al expulsar el aire, lo haremos lentamente y forzando un sonido gutural ("gaaa...") que nos obligará a realizar respiración abdominal aunque aún carezcamos del hábito adecuado.

Esta respiración tiene excelentes efectos sobre toda la zona abdominal, al tiempo que impone una respiración lenta.

4. OBSERVACIONES GENERALES

- Realizar ligeros estiramientos antes de comenzar.
- Sentarse cómodamente y con la espalda recta.
- Si durante la sesión se notan tensiones en una zona, se pueden realizar ligeros movimientos y estiramientos.
- Es mejor la inmovilidad, pero no es imprescindible. Sí conviene permanecer inmóvil al final de la meditación.

5. UNA SESIÓN COMPLETA

5.1 Preparación

- Sentarse con la espalda recta.
- Ponerse cómodo: desabrocharse el cinturón, quitarse el reloj, etc.
- Preferiblemente, sin calzado.
- Buscar la manera cómoda de sentarse, para moverse lo menos posible. Hacer ligeros estiramientos preparatorios.
- Poner las manos sobre los muslos o en el regazo.

5.2 Respiración preparatoria

a) Inhalar lo más posible y retener el aire unos segundos. Exhalar "de golpe" todo el aire. Hacerlo 3 veces.

b) Respiración purificadora (3 veces):

- inhalar lo más posible.
- exhalar en tres veces y "a golpes", poniendo los labios como para silbar: se exhala en varios tiempos y con brusquedad (como si fuésemos a apagar una vela en veces).

c) Respiración "hado". Hacerla, al menos, 3 veces en cada oído.

d) Respiración rítmica: inhalación lenta completa, retención, exhalación lenta completa, retención. Hacerlo, al menos, 9 veces.

5.3 Atención a las sensaciones

a) Respirar rítmicamente y con tranquilidad.

b) Atención pasiva a las sensaciones: notar-sentir las diferentes partes del cuerpo. No juzgar las sensaciones ni como agradables ni como molestas; limitarse a sentir, sea lo que sea: calor, frío, tensión, picores, hormigueo, etc.

c) Primero se comienza sintiendo partes aisladas y luego se intenta sentir de manera unificada (por ejemplo: las partes de la cabeza y después toda la cabeza al mismo tiempo).

No preocuparse si se siente poco o nada. Es cuestión de tiempo y práctica. En la meditación individual, precisamente se recomienda centrarse en las zonas en las que no se siente nada hasta que comiencen las sensaciones.

5.4 Relajación (opcional)

Si lo consideramos oportuno, podemos favorecer nuestra relajación mediante:

- a) Sensaciones de peso: ir sintiendo peso en las diferentes partes de nuestro cuerpo, desde los hombros hasta los pies (se puede acentuar la sensación de peso mediante el método de conteo: “La sensación de peso en mis hombros aumentará según cuente desde 3 hasta 0; 3, siento peso en mis hombros; 2, siento más peso en mis hombros; 1, siento mucho peso calor en mis hombros; 0, siento muchísimo peso en mis hombros). Evitamos las sensaciones de peso en la cabeza.
- b) Sensaciones de calor: ir sintiendo calor en las diferentes partes de nuestro cuerpo, desde los hombros hasta los pies (se puede acentuar la sensación de calor mediante el método de conteo: “La sensación de calor en mis hombros aumentará según cuente desde 3 hasta 0; 3, siento calor en mis hombros; 2, siento más calor en mis hombros; 1, siento mucho más calor en mis hombros; 0, siento muchísimo calor en mis hombros). Evitamos las sensaciones de calor en la cabeza.

Generalmente, es suficiente utilizar solo una de las sensaciones.

Importante: Para meditar es necesario estar relajados, pero sin llegar a la somnolencia (ya que es imprescindible mantener la atención consciente).

5.5 Recitación de un mantra (opcional)

Los mantras son fórmulas sonoras cortas que encierran una energía precisa que produce efectos positivos en el individuo que repite la palabra o la frase rítmicamente.

Mantras hinduistas:

- SO-HAM (So jan), en sánscrito "Soy Ello" (se refiere al Ser Interno).
- OM NAMAH SHIVAYA (Om Nama Sivaya), en sánscrito "Soy consciente o conozco mi Ser Interno".

Mantras budistas:

- OM MANI PADME HUM (Om Mani Peme Hung), en tibetano "Los Budas, su Verbo, su Sabiduría y la Compasión". Es conocido como el mantra de la Compasión.
- OM AH HUM VAJRA GURU PADME SIDDHI HUM (Om Ah Hung Benza Guru Pema Sidi Hung), en tibetano "Los Budas, su Verbo, su Espíritu, el Despertar, la Iluminación, su Sabiduría y la Compasión". Se le conoce como el mantra de Padmasambhava (el Guru Rimpoché por antonomasia, que introdujo el budismo en Tíbet en el siglo VIII y que, según la creencia tibetana, da su bendición instantánea a quien le dirige sus oraciones).

Mantras cristianos:

- Jesús, en Ti confío.
- Kyrie Eleison, Christe Eleison ("Señor ten piedad, Cristo ten piedad").

Las personas que pertenezcan a una religión concreta pueden utilizar mantras relacionados con sus creencias.

Nosotros podemos decidir nuestro mantra personal; debe ser uno con el que nos sintamos identificados.

Mantras no ligados a tradiciones religiosas:

- Yo Soy
- Soy Luz
- Soy Paz
- Soy Amor
- Ahora, aquí

El mantra, si decidimos utilizarlo, es preferible que sea corto.

Se repite mentalmente, una parte al inspirar y la otra al espirar.

En principio, se recomienda utilizar el mantra "YO SOY", que tiene una enorme significación cuando se repite internamente: "Yo soy, estoy conectado con la Vida, existo en este momento, vivo en presente, etc.". El equivalente sánscrito más cercano a "Yo Soy" es "So-Ham" (So-jan).

5.6 Recitación del Om (opcional)

Para la tradición hinduista, el Om es la recreación de la "vibración inicial" o "sonido creador"; del Big-Bang previo a la "gran expansión" que dio lugar al Universo tal como nosotros lo conocemos. En el hinduismo, Brahma "El Creador" produce todo lo existente a través del Om

Según una de las teorías científicas más aceptadas, antes de la existencia del Universo toda la materia se encontraba "condensada" en un punto único que, tras "explotar", dio lugar a las galaxias y constelaciones de nuestro Universo. El sonido Om intenta recrear ese "sonido creador" original.

De hecho, la tradición oriental considera que todo lo existente no es sino energía manifestándose con diferentes niveles vibratorios.

Puede repetirse el Om imaginando "la vibración" que existe en todo, que lo relaciona y unifica todo.

Junto a la vibración puede imaginarse la "luz" que desde el Ser original (Brahman, en sánscrito) llega a todo lo creado, incluidos nosotros.

Si se hace bien, vibra el cráneo.

El Om nos pone en armonía con la vibración universal.

5.7 Concentración en la respiración

- a) Consiste en seguir mentalmente y con atención pasiva el camino del aire al inhalar y al exhalar, procurando sentir su paso por los diferentes canales y su efecto en los pulmones.
- b) Inspirar armonía y expulsar inarmonía:
 - Inspirar luz y expulsar oscuridad/confusión.
 - Inspirar alegría y expulsar tristeza/preocupación.
 - Inspirar paz y expulsar agitación/ansiedad.
- c) Se continúa siguiendo el paso del aire, manteniendo la atención en el roce del aire al entrar y salir por las fosas nasales.
- d) Si surgen pensamientos, no luchar con ellos puesto que en un enfrentamiento cara a cara con la mente siempre saldríamos derrotados; **debemos limitarnos a dejar pasar los pensamientos sin oponer resistencia: como si fuesen nubes que vienen y van por el cielo.**

5.8 Concentración en la Luz¹

- a) Mirar con atención la llama inmóvil de una vela colocada a la altura de nuestros ojos.
- b) Cerrar los ojos e intentar **ver** la llama en nuestra mente. Cuando se consiga, limpiar o purificar la **mente** y los **pensamientos** con esa luz.
- c) Mirar otra vez la llama, cerrar los ojos e intentar **ver** la llama en nuestro corazón. Cuando se consiga, limpiar o purificar el **corazón**, los **sentimientos** y las **actitudes** con esa luz.
- d) A partir del corazón, la “luz de la llama” va recorriendo los hombros-brazos-manos y purifica nuestras **acciones**.
- e) Después la “luz de la llama” recorre también todo el tronco, las piernas y los pies purificando todas las **acciones**.
- f) Ahora, de abajo-arriba, subimos la luz hasta la garganta y se purifican todas nuestras **palabras y expresiones**.
- g) Volvemos a la cabeza y llenamos de luz los ojos (se purifica **la vista**), los oídos (se purifica **el oído**), la nariz (se purifica **el olfato**) y la boca (se purifica **el gusto**).
- h) La luz invade todo el cuerpo y purifica la piel, **el tacto**.
- i) La luz invade nuestro Ser, nos ilumina, nos purifica, nos perfecciona, nos llena y SOMOS LUZ que se extiende a quienes están cerca, a los familiares y cercanos, a las amistades, a los conocidos e, incluso, con el tiempo, a quienes “nos caen mal”, a las personas con las que mantenemos unas relaciones difíciles.

¹ Lo fundamental es “ver” luminosidad en el interior del cerebro, que es el órgano de la mente, y en la zona del corazón, asociado a los sentimientos, procurando llevar después esa “luz” al resto del cuerpo. En cambio, imaginar que con esa “luz” se va limpiando o purificando solo es una recomendación.

- j) SOMOS LUZ y, si lo deseamos, enviamos esa luz a quienes puedan necesitarla: enfermos, desfavorecidos, marginados, etc.
- k) **“SOY LA LUZ – SOY LUZ – SOY UNO CON TODO LO QUE EXISTE: PERSONAS – ANIMALES – VEGETALES – MINERALES”.**
- l) **“SOY LUZ – TODO ES LUZ: COMPASIÓN RESPETUOSA Y DESINTERESADA”.**
- m) **Mantenerse un tiempo “en la luz”, sin pensar. Si surgen pensamientos, no luchar con ellos puesto que en un enfrentamiento cara a cara con la mente siempre saldríamos derrotados; debemos limitarnos a dejar pasar los pensamientos sin oponer resistencia: como si fuesen nubes que vienen y van por el cielo.**

Notas:

- **Es imprescindible realizar los puntos 5.7 y 5.8 o, al menos, uno de ellos.**
- Para volver a la normalidad, abriremos despacio los ojos, moveremos repetidamente las muñecas y realizaremos unos ligeros estiramientos.

La meditación es el modo tradicional de controlar la mente. Es importante aprender a hacernos cargo de nuestra mente si deseamos disfrutar de salud y calidad de vida.

Aprender a desconectar la actividad de la mente mediante la meditación, durante un tiempo cada día, es una de las cosas más sanas que podemos hacer por nosotros mismos.

Meditar es experimentar alivio del desasosiego y de la actividad constante de la mente, para alcanzar la paz interior.

6. SUGERENCIA DE SESIONES

Para comenzar el aprendizaje de este sistema, se recomienda seguir este orden de sesiones:

Sesión A:

- Preparación
- Respiración preparatoria
- Atención a las sensaciones
- Relajación (opcional)
- Recitación de un mantra
- Concentración en la respiración

Sesión B:

- Preparación
- Respiración preparatoria
- Atención a las sensaciones
- Relajación (opcional)
- Recitación del Om
- Concentración en la respiración

Sesión C:

- Preparación
- Respiración preparatoria
- Atención a las sensaciones
- Relajación (opcional)
- Recitación de un mantra
- Concentración en la Luz

Sesión D:

- Preparación
- Respiración preparatoria
- Atención a las sensaciones
- Relajación (opcional)
- Recitación del Om
- Concentración en la Luz

Una vez que se cuente con experiencia suficiente, cada practicante puede decidir su forma concreta de meditar.

Si se compatibiliza con otros sistemas (visualizaciones dirigidas, meditaciones Reiki, etc.), es importante que éste sea el prioritario si queremos alcanzar sus plenos efectos.