

Material Imprimible

Curso Meditación para principiantes

Módulo Conciencia

Contenidos:

- Beneficios y propósitos de la meditación
- Preparación externa que debe realizarse para la meditación: lugar, momento, colores, aromas y música
- Preparación interna para meditar
- Meditación guiada

Beneficios y propósitos de la meditación

Como aprendimos anteriormente, la **meditación** es una técnica que ayuda y complementa el proceso de relajación para situaciones de estrés, ansiedad y angustia. Es por eso que tiene muchos beneficios para el día a día de nuestra vida.

Además, posee elementos que son esenciales para una práctica consistente y verdadera de meditación, y es por eso que se combina enseñanza y meditación para que la realicen ustedes por sus medios o para que puedan ayudar en el proceso a otros.

Meditación es entrenar la mente, o es hacer desaparecer la mente y los problemas, ya que la necesitamos para resolver estos problemas, para el trabajo, para la vida intelectual. No obstante, debemos tener en cuenta que la meditación, bajo ningún aspecto tiende a solucionar los problemas, sino a ayudar a encarar la vida desde otro lugar, pero debemos adiestrar a esta mente para que la misma esté al servicio de nosotros y no en contra de nosotros.

Como dijimos, muchas veces estamos “al servicio” de nuestra mente, que nos puede llevar a pensamientos negativos o catastróficos que lo único que hacen es lastimarnos, es decir, lo que la mente quiera hacer en cada uno de nosotros.

Ahora bien. La meditación es un proceso en el que muchas actividades y etapas confluyen para lograr beneficios y resultados que cada uno va a ir viendo a medida que vamos avanzado. Por eso, el primer día no se alcanza al 100% lo que necesitamos.

Nosotros no nacimos meditando, aprendimos a meditar, y la mayoría de nosotros aprendimos a hacerlo por enseñanza de nuestros ancestros o simplemente por idealización personal.

Además, la meditación es atención plena de lo que está ocurriendo; de allí que son fundamentales los órganos de los sentidos, puesto que en la meditación es fundamental la experimentación y la vivencia de las cosas que suceden, ya que es transformarnos, transformarse cada uno, transformar la vida, la salud, nos volvemos protagonistas y responsables de nuestra vida.

También la meditación es un camino que provee el conocimiento propio, es decir, es un proceso de conocimientos, de quien soy yo. Un conocimiento de nuestras cualidades, nuestras fortalezas y debilidades, lo que nos hace bien y lo que nos hace mal.

Este proceso de autoconocimiento no es fácil de llevar a cabo y lo veremos más adelante en detalle, pero podemos decir que cuando empezamos a conocernos a nosotros mismos, nos hacemos responsables de nuestra vida, de nuestros pensamientos o

acciones, pero desde ya les adelantamos que no es fácil llegar a esta instancia de conocimiento.

Debemos entender el hoy, el ahora, y no basarnos en el pasado ni en el futuro, sino concentrarnos en lo que está pasando aquí y ahora. De allí todos los beneficios que obtenemos al meditar.

El primer beneficio que podemos mencionar es que en la meditación se genera una experiencia de entrenamiento de la mente, es decir, que vamos dejando que la mente nos lleve a poder controlarla y visualizar los pensamientos que nosotros mismos controlamos. O sea, que nos disponemos a vivir de otra manera, en el aquí y en el ahora, y podemos disfrutar cada momento de la vida.

Otro beneficio es que cuando tenemos el control de la mente, nosotros tomamos las decisiones. También la decisión está en empezar la meditación, puesto que allí estamos comenzando a tomar las riendas y las decisiones de nuestra vida. Meditar ya es una decisión, una necesidad de cambio, una sensación de que algo en nuestra vida no está armónico y queremos cambiarlo o modificarlo.

En la meditación también nos relacionamos con nuestro cuerpo, por lo que debemos adquirir una postura específica y sostenerla durante gran periodo de tiempo mientras la meditación dure.

Incluso se agregan ejercicios. Por ejemplo, el yoga tiene ejecución de ejercicios específicos, ya que al tener mayor flexibilidad y elasticidad, permite una mayor concentración a la hora de meditar. Cuando el cuerpo tiene músculos entrenados para soportar una postura podemos combinar meditación y ejercicio, puesto que dicha combinación ayuda a todo el proceso del aquí y ahora.

Otro de los beneficios de la meditación es que reduce el estrés y la ansiedad, el dolor, el miedo, el pánico, y eso ocurre porque logramos calmar el hemisferio izquierdo del cerebro, que genera los pensamientos negativos.

Al focalizar y lograr calmar este hemisferio de pensamientos pesimistas y catastróficos, se descubre y abre el hemisferio derecho del cerebro, que tiene como finalidad establecer los pensamientos alegres, positivos, de calma, de armonía y tranquilidad. Así mejora nuestra percepción de la realidad y mantenemos la calma y reducimos el estrés.

El sistema de defensa del organismo está íntimamente relacionado con los mecanismos del estrés. Cuando estamos muy estresados aumentan las llamadas hormonas del estrés, como cortisol, adrenalina y noradrenalina, que generan una suba en la presión arterial y en el sistema de alerta del cuerpo mediante la activación del sistema nervioso simpático. Por eso, sería ideal que todos meditemos.

También hay que tener en cuenta los alimentos que se consumen y que benefician a una correcta meditación. Por ejemplo, los alimentos con cafeína como el café, las bebidas colas, el chocolate, el té, mate y vino, como así también las demás bebidas alcohólicas, son estimulantes y podrían generar una mayor excitación en el organismo que nos impida poder llegar a una buena relajación.

De allí que, cuando queramos entrar en este mundo de la meditación, recomendamos una alimentación fresca basada en frutas y verduras y productos bajos en grasas que no nos hagan sentir pesadez, dado que una gran comida alta en calorías y grasas generará que nos sintamos muy plenos y pesados, lo que no nos favorecerá a la relajación plena.

Por último diremos que la meditación ayuda a concentrarnos en lo esencial. ¿Por qué decimos esto? A lo largo de nuestra vida solemos enfocarnos en cosas que no son importantes o son superfluas, pero mediante la meditación podemos darle prioridad a las cosas que realmente valen la pena y nos permite disfrutar de las pequeñas cosas de la vida, conocer el buen vivir, y mejorar la socialización y la espiritualidad.

Preparaciones para la meditación

Para una buena meditación contamos con dos tipos de preparaciones: la externa y la interna.

La externa tiene que ver con el lugar, el momento, los colores, los aromas y por qué no, la música como complemento.

La interna, por su lado, tiene que ver con la preparación emocional y espiritual que predispone a la relajación y meditación.

Empecemos por la primera, la preparación externa, que como dijimos, tiene que ver, entre otras cosas, con el lugar, el cual es fundamental para llevar a cabo la meditación.

El lugar en el que haremos la meditación debe estar libre de otras personas y de mascotas. Además, debe ser un espacio tranquilo, sin ruidos ni sonidos, y que nos genere armonía en todos los sentidos.

¿Por qué decimos esto? Porque solemos tener entre 6.000 y 7.000 pensamientos diarios y muchas veces eso no nos permite encontrarnos con nosotros mismos, porque vamos en modo automático y generalmente le damos poder a los pensamientos negativos y allí vibramos atrayendo cosas negativas. Para esto sirve el lugar de meditación, para estar con nosotros mismos en el aquí y ahora.

Además debemos tener en cuenta que la escasez de metros no es un impedimento, puesto que solo necesitamos intimidad y calma, por lo que debemos estar alejados de ventanas que den ruido. Lo ideal sería realizar la meditación en un jardín en contacto con la naturaleza o cerca del mismo.

Asimismo, lo mejor sería contar con luz natural, o sino lámparas de sal o lámpara del Himalaya, que son perfectas por la vibración energética de las mismas, o por qué no velas aromáticas.

De igual manera, el feng shui, antiguo sistema filosófico chino basado en la ocupación consciente y armónica del espacio, aconseja que el lugar de la meditación tenga una orientación noroeste de la casa, ya que esta tiene una conexión con los benefactores divinos y las energías positivas.

Pero... ¿Cómo equilibrar el lugar según el feng shui? es recomendable utilizar los 4 elementos: aire, tierra, fuego, agua y los elementos complementarios, como el metal y la madera.

El elemento tierra puede asociarse con las gemas preciosas de energía; el elemento agua está relacionado con cristales, espejos o alguna fuente de agua, aunque también siempre a la hora de meditar se recomienda tener un vaso de agua para que absorba la energía negativa y una vez finalizado se debe eliminar por el inodoro. Dicho elemento se complementa con el metal, que puede ser utilizado en candelabros metálicos.

Por su lado, el elemento fuego puede asociarse con velas; y por último, el elemento aire puede relacionarse con gran variedad de armas para la meditación, entre ellos el incienso, ruda, canela o el palo santo.

El momento del día lo debemos elegir según los tiempos y las actividades que tengamos. Lo importante es no estar corriendo con los horarios sino meditar en momentos de tranquilidad y en los que sepamos que tenemos el tiempo suficiente para hacerlo.

En lo que respecta a los colores, la cromoterapia juega un rol importante en la meditación, por lo que se aconseja que el lugar tenga colores claros y cálidos, como el blanco, el natural o colores pasteles que dan bienestar. En contraposición, no están recomendados los colores fuertes, ya que son muy vibrantes y pueden perjudicar a la hora de sentir y buscar calma en la meditación.

Los colores, además, son representativos de los chakras del cuerpo que con energías de reiki se alimentan para la sanación del alma, y según el ayurveda, cada color tiene un significado y una fuerza. Veamos.

El rojo simboliza fuego, pasión y sangre, tiene poder energizante y estimula y ayuda en los estados dolorosos.

El amarillo simboliza la fuerza intelectual, infunde alegría y tranquilidad, y es positivo para el tono muscular y los reflejos.

El naranja tiene un efecto liberador en la mente, da alegría, entusiasmo, y se asocia a la felicidad y el optimismo.

Por su lado, el verde es símbolo de la naturaleza, paz y armonía, como así también de equilibrio. Este ayuda a restablecer las funciones orgánicas, y trata la ansiedad e irritabilidad.

El azul es símbolo de calma y tranquilidad, por lo que se utiliza para combatir el estrés y el insomnio.

El violeta es la fuerza creativa y la inspiración, y como se relaciona con la transmutación y los cambios, se utiliza en la meditación en el camino de la búsqueda de la transformación interior.

Estos colores pueden ser útiles ya sea para pintar una pared, para decorar con almohadones, cortinas, mantas u objetos de decoración.

Practicar la cromoterapia es simple, solo debemos pensar y concentrarnos en el color durante el proceso de meditación, o también exponiéndonos directamente a los colores para absorber su energía.

Dependiendo de la necesidad se elegirá el color o también podemos ingerirlo mediante frutas y verduras. De igual manera, podemos tomar un baño relajado de inmersión que se puede completar con sales de los colores elegidos o por qué no con pétalos de flores naturales.

La terapia de color utiliza las vibraciones de cada color para recuperar el equilibrio energético, y cuando el cuerpo se ve irradiado por los colores los absorben y hacen que las células recuperen la armonía.

La ropa tiene que ser cómoda y de algodón, que permita realizar una buena respiración, que no quede ajustada ni incomoda.

Además, debemos considerar que cuando meditamos y nos relajamos la temperatura corporal suele disminuir, por lo que para poder darle al cuerpo una posición cómoda, se recomienda tener a mano un saco o sweater fino para no sentirnos incómodos ni con frío en la meditación.

También podemos decir que es fundamental utilizar música o una alarma que nos vaya marcando los minutos para las inspiraciones, espiraciones o para cambiar de posición. Más adelante conoceremos la importancia de la música en los procesos de meditación, pero el marcar los tiempos es esencial. Para iniciar se recomienda comenzar con intervalos de un minuto o minuto y medio.

De igual manera, es importante tener cerca un cuaderno. ¿Por qué? porque cuando uno medita vienen a la mente algunas ideas, sentimientos, emociones, y es importante que tengamos dónde registrarlas.

Y... ¿qué ocurre con los aromas? Estos también suelen utilizarse en las visualizaciones. ¿Cómo? Uno puede visualizar una aroma en la meditación, pensando y sintiendo el aroma, esté o no presente en el ambiente.

Los sahumeros, aceites, hornillos o spray son útiles para iniciar todo proceso de relajación. Lo más importante aquí es que sea una esencia aromática que les guste y que les resulte confortable.

Por ejemplo, la lavanda, la rosa y la naranja aumentan la relajación mental, mientras que el jazmín, la manzanilla y el almizcle estimulan la mente. Por su parte, el aroma de heliotropo reduce el estrés y la ansiedad, y los aceites esenciales como el aceite de albahaca, el aceite de eucalipto y el aceite de hierbabuena contienen componentes químicos que promueven sensaciones calmantes, relajantes, estimulantes o energizantes, lo que contribuye a una mayor sensación de concentración.

¿Y el palo santo? Podemos decir que este se utiliza, ya sea en su estado natural o como incienso, para fines energéticos, puesto que ayuda a limpiar y purificar el ambiente, creando una profunda sensación de armonía.

Ahora pasemos a hablar de la musicalización del ambiente, que en muchos casos, ayuda a la concentración. Como dijimos antes, es importante buscar un lugar para meditar donde no tengamos ruido del ambiente distractores, y para este caso podríamos usar a la música para concentrarnos y no distraernos; es más, muchos se colocan auriculares con la música para evitar estas distintas reacciones del medio.

Lo importante es que se dejen llevar por su propia respiración, síganla con su mente y escuchen de fondo la música, lo que conseguirá que se relajen aún más. Existe música especial con voz que guía la meditación. Si prefieren ésta para no perder la concentración, relájense y guíen a su mente por la voz y la música.

La música de meditación se llama mantra. De hecho, casi todo el mundo asocia la meditación con el sonido del mantra OM.

La música es un elemento muy importante y útil en toda meditación. Esta debe ser tranquila, y a veces puede complementarse con ruidos de la naturaleza, como pájaros cantando o una simple corriente de agua.

Ver u oír los sonidos relajantes del agua en movimiento desencadena una respuesta en nuestro cerebro que induce una avalancha de sustancias neuroquímicas. Estas sustancias químicas aumentan el flujo sanguíneo al cerebro y al corazón, lo que induce a la relajación.

El sonido del agua siempre es relajante, puesto que no hay nada mejor que meditar escuchando una cascada, viendo las olas y la rompiente en un mar, un río, o por qué no, en un baño relajante. ¿El agua relaja? Sí, el agua nos recuerda a cuando estábamos en el vientre materno, donde teníamos una sensación de quietud, plenitud y tranquilidad, de allí la importancia de utilizar al agua como vehículo para la meditación.

Pero... ¿Qué se escucha al meditar? Muchos practicantes de la meditación utilizan un mantra. Puede ser un sonido, una palabra o una frase, y se repite mentalmente para mantener la concentración en la meditación.

Mantra significa “instrumento de pensamiento” en la antigua lengua sánscrita, y tiene como objetivo que cada persona pueda encontrar la mejor manera de implicarse en la meditación.

Además podemos decir que en la meditación, nuestros sentidos se relajan y están en armonía con lo que ocurre en nuestro estado interno. Recursos como la imaginación, la

creación de imágenes o situaciones a través de nuestra mente ayudan a que nos encontremos en paz.

En todo momento, sobre todo al comenzar la meditación, y si no tenemos mucha experiencia, los pensamientos se convierten en un torrente continuo de distracciones. Ante esta dificultad de centrarnos en lo que realmente necesitamos, observando todo lo que acontece hasta que disminuya su intensidad, la técnica de la meditación con música puede ser de una gran ayuda.

Poder controlar la mente requiere de una gran disciplina y práctica, dado que puede ser la mayor fuente de distracción, y nuestros sentidos pierden su sensibilidad al no poder fundirnos con ellos. Frente a estas dificultades que tenemos para conseguir calmar nuestra mente, la música se presenta como un excelente recurso.

En la meditación se utilizan muchas técnicas basadas en la melodía, los sonidos y las vibraciones, para conseguir un estado de apertura hacia nuestras emociones y sensaciones. Es por eso que se usan cuencos tibetanos, mensajes positivos que se repiten una y otra vez, conocidos como mantras, y sonidos de la naturaleza, que ayudan a que conectemos con nuestro ser y nuestra esencia más primaria.

Tanto los mantras como la música y estos sonidos que hemos compartido para que los apliquen en sus meditaciones tienen el objetivo de enriquecerse y ayudarlos a obtener una mayor concentración.

Seguramente obtengan mejores resultados con una música que con otra, pero lo importante es que encuentren la que mejor se adapta a ustedes, y también que puedan ir cambiándola dependiendo de la situación en la que se encuentren en su vida personal, y lo que más se deseen en dicho momento.

El recurso de la música puede ayudarlos a establecer una mejor conexión entre su cuerpo y mente. Tal y como dijo Platón: “La música es para el alma lo que la gimnasia para el cuerpo”. Y es importante que entre su cuerpo y alma haya armonía para que uno no afecte al otro.

Entonces... ¿qué es el mantra? El **mantra** es una palabra sánscrita que tiene como objetivo relajar e inducir a un estado de meditación en quien lo canta o escucha.

La palabra está conformada por dos expresiones: “mans”, que significa “mente”, y “tra”, que expresa “liberación”, y tiene como finalidad entrar en un estado de atención plena, que es el elemento principal para regular nuestra felicidad y bienestar personal.

La primera aparición de la palabra mantra se encuentra en el Rigveda, que es el texto más antiguo de la India, de mediados del II milenio a. C. Allí aparece como “instrumento del pensamiento”, “oración, ruego, himno de adoración, palabra aplastante, canción”.

Para ello se recitan los mantras de manera repetida para alcanzar el objetivo final. Tradicionalmente, se han usado para entrar en trance.

Hay palabras o pequeñas frases que ejercen sobre nosotros un poder especial. No importa incluso que no tengan un significado claro. Lo fundamental es que nos conecten con una sensación de sosiego y fuerza.

Ejemplos de mantras personales pueden ser: “avanzar”, “crecer”, “soy luz”, “estoy bien” o expresiones similares.

Los mantras sirven para producir un sentimiento de relajación absoluto, llegar a un estado meditativo en el que somos conscientes de todo lo que ocurre a nuestro alrededor.

Y... ¿saben qué es el OM? Es uno de los mantras o vibraciones más sagrados, que normalmente se canta al empezar y al terminar las clases de yoga o meditación.

Cuando lo cantamos, nos sintonizamos simbólicamente y físicamente a ese sonido, reconociendo nuestra conexión con el resto de los seres vivos, la naturaleza y el universo. Cuando recitamos un mantra con consciencia, no hay espacio para otros pensamientos. De modo que nos aporta muchos beneficios. Además, las vibraciones y la pronunciación rítmica también tienen un efecto físico en el cuerpo, puesto que estas ralentizan el sistema nervioso y calman la mente, similar a la meditación.

Cuando la mente está relajada, la presión arterial disminuye y, en última instancia, la salud del corazón mejora. De hecho, dicen que también puede ayudar a alcanzar un sueño más profundo.

Otros sonidos usados son los cuencos tibetanos, y su utilización es una práctica compleja que va más allá de la reproducción de melodías y sonidos relajantes, ya que desde la composición del instrumento hasta la forma de tocarlo, poseen un significado que explica cómo su música ayuda al lineamiento de los centros de energía inmensurable situados en el cuerpo humano, conocidos como chakras.

Pero... ¿Qué son los cuencos tibetanos? También conocidos como cantores tibetanos, estos artefactos se originaron aproximadamente en el año 480 a.C. Para el Nāda Yoga o

Yoga del sonido, ésta es una de las herramientas más populares para reproducir las resonancias que más ayudan al cuerpo, ya que según esta doctrina, el universo es un flujo constante de energías que contienen distintos grados de vibración, las que pueden aportar tanto cargas positivas, como negativas.

Los auténticos tazones cantadores son elaborados artesanalmente en moldes antiguos y a base de una combinación de siete metales. Cada uno de ellos referencia un planeta del sistema solar, de manera que el plomo es Saturno, el oro es el Sol, la plata es la Luna, el cobre es Venus, el hierro es Marte, el mercurio es Mercurio y el estaño es Júpiter.

¿Cómo se utilizan? Para hacerlos sonar correctamente, es sumamente importante que sigamos las siguientes indicaciones:

- El cuenco deberá estar posicionado sobre la palma de su mano izquierda
- La baqueta se sujeta por la mitad, y las puntas de los dedos deben estar apuntando hacia abajo
- Asegúrense de que el cuenco esté completamente limpio y no haya nada dentro de él, ya que puede verse afectada la melodía que se produzca
- Si la baqueta se usa en movimientos circulares sobre el borde del instrumento, la presión que se ejerza debe ser lo más uniforme posible todo el tiempo. Los golpes de la baqueta al cuenco deben ser suaves
- Con cuidado, desplacen el cuenco mientras continúan tocándolo a la altura de su frente
- Después, posicionarlo en la zona de la garganta y posteriormente a la altura del pecho
- Luego muévanlo a la región del abdomen y finalmente a la pelvis.

También podemos incorporar sonidos a nuestra meditación a través de la generación de los mismos. ¿Alguna vez escucharon hablar sobre Bhramari pranayama? Bhramari significa abeja, y Pranayama respiración. La respiración del zumbido de la abeja es una práctica que lleva a la interiorización de los sentidos. Con las manos aislamos los sonidos del exterior, llevando a la mente a un estado de silencio, de observación y de paz.

El pranayama ayuda a nuestra salud física y mental, purifica las vías respiratorias y pulmones, favorece la circulación sanguínea y purifica la sangre, y asegura la apropiada circulación de los fluidos corporales beneficiando el proceso digestivo.

¿Qué diferencia hay entre respiración y pranayama? “Prana” se puede traducir como energía o como respiración, mientras que “ayama” se traduce como regulación, control o

dominio. Por lo tanto, podemos concluir que pranayama es la ciencia o el arte que enseña el conjunto de técnicas para controlar la respiración y la energía.

Hay cuatro tipos principales de pranayama:

- nadi shodhana, que es la respiración de fosas nasales alternas
- bhasrika, que es la respiración de fuelle
- kapalabhati, que es la respiración de cráneo brillante
- y ujjayi, que es la respiración victoriosa

El pranayama debe practicarse todos los días, durante al menos 15 minutos. Sin embargo, si son nuevos en el pranayama, pueden empezar con sesiones más cortas y aumentar gradualmente el tiempo de práctica. Recuerden escuchar a su cuerpo y no forzar nunca nada que les resulte incómodo.

Como aprendimos, la meditación se complementa muy bien con la música, tanto sea escuchándola o también cantando uno mismo. Cantar suele ser muy liberador, ya que en el canto se genera una mayor técnica de respiración.

Asimismo, hay un aspecto del canto que se relaciona con la meditación, particularmente con una meditación especial que se realiza sobre la respiración. Se sabe que siempre que la realizaremos vamos a purificarnos internamente y así lograremos llevar nuestra mente por caminos internos correctos hacia estados más apacibles, de equilibrio mental y paz interior.

El aire es la materia esencial de nuestra voz y nuestra vida, y para poder generar sonido necesitamos que el aire pase por las cuerdas vocales de la laringe y las haga vibrar.

Así es como al trabajar metódicamente, a través de los ejercicios de vocalización, de las canciones y repertorio que abordamos, gracias al uso adecuado del diafragma tanto en la inspiración como en la emisión, logramos hacer fluir el aire, es decir, la voz, en forma pareja y estable, haciendo que nuestra mente experimente sensaciones agradables, nuestra energía se renueve y nos llenemos de entusiasmo y alegría.

Esto es así porque el trabajo interno va a marcar la respiración, pero... ¿de qué manera? Nuestro aire se mueve, fluye y se estabiliza transformando nuestra mente, de manera similar a cuando realizamos meditaciones sobre la respiración. Si a eso podemos sumarle una intención positiva, una actitud mental abierta y altruista, además de avanzar en nuestro aprendizaje y experiencia vocal, llenaremos de significado nuestra práctica del

canto y mejoraremos todas nuestras experiencias personales y rendimiento, tanto en la preparación como en las presentaciones en público.

En conclusión, la técnica vocal nos permite un manejo óptimo del aire y la voz, permitiendo que la energía circule de manera fluida y equilibrada, llevando nuestra mente a un estado de alegría y paz interior.

Fisiológicamente el acto de cantar hace que el cuerpo libere endorfinas, que están asociadas con el placer. Además, cantar nos obliga a hacer respiraciones profundas, que a su vez aumentan el flujo sanguíneo en el cuerpo, así como el efecto de las endorfinas. Sin embargo, la principal hormona que se segrega cuando cantamos es la dopamina, que es el neurotransmisor catecolaminérgico más importante del Sistema Nervioso Central de los mamíferos y participa en la regulación de diversas funciones, como la conducta motora, la emotividad y la afectividad, así como en la comunicación neuro-endócrina y nos genera placer.

Cantar ayuda a estimular el cerebro, mejorar el habla, hacer frente a momentos de tensión e incluso reforzar la memoria, entre otras. Recuerden esta frase: “la felicidad es un estado mental que proviene de la paz interior”, y ese es el motivo por el que cantar nos causa tanto placer y emociones positivas.

Bien. Ahora los invitamos a conocer juntos las posiciones de meditación. Si optamos por no sentarnos en el piso, podemos elegir un sillón cómodo donde tengamos la espalda bien colocada en la parte posterior con los pies en el piso y las manos sobre las piernas. Otra opción es estar sentados con las piernas cruzadas y la espalda rígida y perpendicular a las piernas, pero lo importante es que estén cómodos en esta posición.

De no ser así, se puede usar la técnica de acostarse en el piso, con las manos al costado del cuerpo o ambas sobre el pecho.

Lo importante es sentirse tranquilo en cualquiera de las posiciones, ya que se sabe que cuando uno medita es probable que al comienzo estén más alerta de lo que pasa y ante los pequeños distractores se pueda perder la concentración y la meditación.

Para recostarse se puede usar una colchoneta o manta gruesa a fin de que puedan estar cómodos en el suelo, y de ser necesario pueden colocar un almohadón. También pueden tener una manta al costado por la temperatura que hemos hablado antes, y en caso de que sientan frío en la habitación pueden taparse al acostarse antes de comenzar la meditación.

Además del lugar, los colores, la música y los aromas existen otros elementos que complementarán nuestro encuentro de meditación. ¿Conocen el espejo de obsidiana? Este sirve en los procesos de meditación para atraer las energías positivas. Se puede tener en las manos o colocar sobre el ombligo o simplemente al costado del cuerpo.

El cuarzo y el turquesa también son piedras que se utilizan para meditar. Si lo que se quiere conseguir es que un espacio físico, como la casa propia o el lugar de trabajo, se armonice y desaparezca cualquier tipo de desequilibrio, debemos colocar la piedra elegida como ornamento encima de cualquier superficie o incluso incluirla en cualquier tipo de adorno que se vaya a llevar durante todo el día, para que acompañe a la persona que desea que los espacios en los que esté se equilibren.

El primer paso para realizar una meditación con piedras de forma correcta es limpiar las piedras, para evitar cualquier tipo de desequilibrio en el momento de la meditación.

Existen dos métodos para limpiar las piedras, dependiendo de si se pueden mojar o no. En el caso de aquellas que pueden ser sumergidas en agua se recomienda mantenerlas durante 24 horas en agua con sal para asegurarse de que están totalmente purificadas. Aquellas que no pueden ser mojadas se limpiarán con tierra. Para ello es recomendable mantenerlas durante 24 horas en tierra, dentro de una maceta, no muy profunda. Pasado un día las piedras estarán completamente limpias.

Cada piedra satisface un tipo de necesidades. Por eso, a continuación se explicará cuáles son las piedras más comunes para meditar y para qué se utilizan exactamente:

- El ágata es la piedra que da fuerza, recargando las energías perdidas. Se aconseja en períodos de defensas bajas y cansancio.
- La aguamarina refuerza la capacidad de amar y el desarrollo de la pareja. También ayuda a dar un refuerzo extra al sistema inmune.
- El ámbar se aconseja cuando se quiere conseguir el éxito en situaciones difíciles. También es muy recomendable para problemas en el sistema digestivo.
- El coral aumenta la voluntad y es una de las piedras que equilibra de una forma más eficaz.
- El cuarzo rosa es fundamental para equilibrar problemas sentimentales y familiares.
- El jade ayuda a prevenir las enfermedades y a fortalecer la salud.
- La malaquita es muy utilizada para aumentar la sensualidad y reducir los problemas sexuales.

- La piedra de luna es la más utilizada para reducir peso y como complemento depurativo.
- El topacio es muy usado para cualquier problema relacionado con el sistema digestivo
- La turquesa ayuda a equilibrar el organismo en general y también la vida sentimental y familiar.

Hasta aquí hemos trabajado con la preparación externa en cuanto a todo lo que está fuera de nosotros para el proceso de meditación. Por eso, ahora vamos a avanzar en esta última parte del módulo en la preparación interna, que como aprendimos, tiene que ver con la preparación emocional y espiritual que predispone a la relajación y meditación. La idea es profundizar la capacidad de estar presentes.

Como el nombre lo dice, la meditación es una práctica, y por lo tanto, puede ser que las primeras veces sientan que no han logrado la concentración total, lo que suele ser normal y esperable. ¡Pero no desesperen! Con el tiempo lo van a ir logrando.

Lo más importante dentro de lo que se refiere a la preparación interna es la voluntad y las ganas de realizarlo. No sirve de nada si están apurados con los tiempos, si no tienen ganas o si realmente piensan que no es su momento. Nada puede ser obligado ni forzado; si es así, la práctica no servirá. La voluntad y las ganas es el primer escalón para iniciar este proceso de meditación.

Ahora bien. Lo primero que deben hacer es programar y planificar la práctica, la frecuencia. Ese será el éxito de nuestra meditación. La práctica debe acoplarse a la vida, al tiempo, al momento del día, a cuando cada uno pueda, pero es esencial tenerlo planificado.

Los días que están pactados deben ser respetados, ya que esto generará un orden en sus vidas. Además, se recomienda colocar día y hora, como por ejemplo, el sábado a las 17 horas.

Otro punto a planificar es la duración, puesto que, como ya dijimos, debemos realizar la práctica en un momento en el que no tengamos otras actividades y estemos pendientes de la hora.

Asimismo, podemos decir que la práctica se puede realizar entre 15 a 20 minutos extendiéndolo con el tiempo hasta una hora. Ya hemos hablado de la importancia de colocar alguna alarma o sonido si es que usan alguna música para meditar que marque el tiempo.

De igual manera, los pensamientos e ideas y ganas de realizar esta práctica son esenciales. Si pueden poner orden en el caos mental que sienten, podrán avanzar y tomar mejores decisiones, ¡Pero la primera decisión es hacerlo!

Muchos prefieren realizar este ejercicio de meditación en compañía, es decir, con un grupo de personas y un guía, que es el que ayuda sobre todo en las primeras veces que lo practiquen, ya que tiene la capacidad de ir guiando mediante sus palabras en la postura, en la mecánica respiratoria y en las posiciones.

Un guía facilita muchísimo a quienes están iniciando este camino. Ésta es una herramienta que permite, mediante palabras e imágenes, dejar de lado emociones negativas como el dolor, el estrés y las preocupaciones del día a día, ayudándonos a conectar con nuestro interior.

La persona que nos va guiando, puede que esté con nosotros en la misma habitación o que la estemos escuchando por audio. De hecho, en canales de internet encontrarán muchas meditaciones guiadas que ayudarán a empezar esta técnica. En la meditación guiada les irán indicando qué hacer, qué pensar y también cómo hacer las visualizaciones.

Esto será más que nada una decisión de cada uno, solamente tengan en cuenta que la meditación guiada va a ser de mucha ayuda, sobre todo para ir internalizando todos los pasos que requiere el proceso de relajación y de meditación.

Una vez que vayan adquiriendo la práctica con la meditación guiada, ustedes mismos podrán ir manteniendo ese equilibrio y los ejes de cada etapa. A su vez, con la práctica de ese proceso no dudamos que van a lograr ser ustedes mismos los que puedan guiar la meditación de otras personas. Siempre desde la armonización del ser y desde las necesidades que cada uno tenga.

Otro punto importante que se relaciona a la preparación interna de la meditación se refiere al entrenamiento de la mente y el estado de conciencia pleno. Podemos manifestar que para trabajar en los procesos mentales potentes hay un ejercicio de respiración que facilita el poder de la concentración y nos permite disociarnos a esos procesos mentales mecánicos, también llamados ordinarios.

Esto significa que concentrándonos en la respiración podemos llegar a lograr que nuestra mente libere a los pensamientos mecánicos para llegar a un estado de plenitud de la conciencia.

La mente debe estar activa pero a su vez relajada, y para ello la posición de la espalda es fundamental. Ya sea que estemos sentados o acostados, la mente se relajará si nota que

el cuerpo no está en posición de peligro latente. Además, la mente va a concentrarse más si estamos con los ojos cerrados, y así podremos visualizar más los objetos y los colores. La meditación guiada nos ayudará a hacer consciente la respiración, y a reconocer los mecanismos, que incluye el ingreso del aire y la salida del mismo. Dado que el guía nos contará los segundos de cada uno de estos mecanismos, no es necesario que estemos atentos al tiempo, puesto que el guía nos avisará la acción a seguir y avanzaremos en el proceso.