

TALLER DE INTRODUCCION A LA MEDITACION

¿Qué es la meditación?

La meditación es sinónimo de atención. La meditación es estar presentes, en este mismo momento. La meditación, al haber pasado por tantísimas culturas y tantísimas definiciones, se ha perdido la esencia o raíz de este estado natural. Es decir, la meditación no se aprende, la meditación se recuerda. ¿Qué es lo que nos "impide" estar atentos? O lo que es lo mismo, ¿estar en un estado meditativo? La respuesta es la mente pensante... ojo... no la mente, sino la mente pensante.

En la cultura occidental, la educación emocional está muy aparcada, no se le da la importancia que verdaderamente tiene, pero sí a la educación intelectual y una de sus consecuencias son los índices de Depresión y Ansiedad que existen en esta sociedad, llamada primer mundo.

El Ser Humano, está compuesto de un cuerpo físico, de emociones y de mente. El Ser Humano tiene cuerpo, tiene emociones y tiene mente. ¿Qué quiero decir con tiene? Si fuéramos cuerpo, emociones y mente, no nos cuestionaríamos nada, pero, ¿Quién está viendo el cuerpo (que le gusta o no), la mente (que le gusta o no), las emociones (que le gustan o no)?

Como en el primer mundo, creemos que la mente o la intelectualidad es lo más importante, creemos que somos mente. Y la meditación y la mente, de momento, no se llevan demasiado bien. Es decir, la mente no sabe estar atento, o lo que es lo mismo, estar en el momento presente. A la mente le gusta estar en el futuro, planeando, o en el pasado, comparando y es parte de su existencia. Por eso no existe la mente mala o buena, el problema no está en la mente, sino que nos creemos lo que la mente nos dice. Sólo existe el observador consciente o el observador inconsciente. Por este motivo, debemos practicar desde una disciplina, sobre todo al principio, porque la mente nos dará millones de excusas para no meditar. Lo podéis comprobar perfectamente y esto mismo me ha pasado a mí. Excusas como... es tarde, mañana lo haré... he cenado o comido mucho, lo dejo para luego... me duele la cabeza, la pierna, tengo visita, he quedado... etc, etc, etc...

De esto trata la introducción a la meditación, de observar lo que tenemos. La meditación es práctica, la meditación no es un libro de autoayuda que lees en unos días para seguir acumulando más información en tu mente, la meditación es compromiso contigo mismo, es una medicina para ti, es una práctica, sin expectativas. ¿Por qué sin expectativas? Porque las expectativas las marca la mente. La mente quiere recompensas, porque su existencia se basa en explicarse todo. Con estas explicaciones no estoy menospreciando a la mente, de hecho, la mente es una parte más de nosotros, pero no, como hasta ahora, lo más importante. Y acabará entendiendo el significado o el sitio que ocupa la meditación. Y te aseguro que no puedo convencerte con las palabras de lo maravilloso que podría ser, si no lo experimentas tú mismo. La práctica de la meditación, te irá dando las respuestas. ¿Cuál es la finalidad o beneficios de la meditación?

En los aspectos físicos diferentes estudios han comprobado no sólo diferencias en el funcionamiento del cerebro sino en el sistema cardiovascular, sistema inmunitario y alivio de

dolores. En los aspectos psicológicos, reduce el estrés, la ansiedad, mejora la concentración, y un largo etc, que comprobarás por ti mismo.

Existen varios autores, que con su propia experiencia de la práctica, nos regalan distintas maneras de entender y practicar la meditación. Os dejo unos cuantos nombres. (Autor: Thich Nhat Hanh, Título: Lograr el milagro de estar atento) (Autor: Eckhart Tolle, Título: El poder del ahora) (Autor: Michael Brown, Título: El proceso de la presencia)

PRÁCTICA DE MEDITACIÓN DIARIA

Es muy importante que recuerdes que nunca has estado sentada o sentado, conscientemente, tanto tiempo sin hacer nada, observando con tu atención partes de tu cuerpo. Tal vez te ayude saber que somos Seres Humanos y no Haceres Humanos. Tu mente estará muy agitada y es muy posible que las primeras prácticas sean difíciles. Por ese motivo es muy importante que no te enfades con tu mente pensante. No podemos pretender, después de toda la vida, que nuestra mente se calle, cuando nosotros queramos. Si fuera así de fácil, este curso no tendría ningún sentido. Por ese motivo, como esto es una práctica, cuando aparezca cualquier pensamiento, imagen, sonido, lo observaremos sin juicio, con curiosidad y vayamos de nuevo al sentir de la parte del cuerpo que estemos observando, todas las veces que hagan falta. Si acaba el tiempo que hemos programado para esta meditación y no hemos realizado todo el recorrido, no pasa absolutamente nada. Jamás nos enfadaremos, ya que hemos tomado consciencia, de que esto, es una PRÁCTICA.

Colócate en una posición cómoda, con las piernas cruzadas o sentado en una silla. Coloca tu espalda erguida, recta... los hombros relajados y las manos sobre tus piernas, relajadas... y ahora, comenzaremos a contar del 10 al 1 seguidos de inspiraciones y expiraciones, que iremos combinando de manera suave y coordinada..... Inspiro... expiro 10, Inspiro... Expiro 9, Inspiro... Expiro 8, Inspiro... Expiro 7, Inspiro... Expiro 6, Inspiro... Expiro 5, Inspiro... Expiro 4, Inspiro 3... Expiro, Inspiro... Expiro 2, Inspiro... Expiro 1, Inspiro... Expiro momento presente...Inspiro... Expiro momento irrepetible... ahora dejamos la respiración consciente para pasar a los siguientes enfoques.

Ahora enfoca tu atención al sentir de tu pie izquierdo, siéntelo, nada más. Lleva tú atención a la planta, al dorso y a cada dedo. Lo mismo con el otro pie. No olvides tomar algunas respiraciones profundas y sé consciente de ellas.

Ahora que tu enfoque se dirija hacia tu muslo izquierdo, siéntelo, nada más. Lleva tu atención a la parte anterior de tu muslo y después a la parte posterior. Lo mismo con tu pierna derecha. No olvides tomar algunas respiraciones profundas y sé consciente de ellas.

Ahora enfoca tu atención al área que se encuentra entre los genitales y el ombligo, nada más que tú atención a esa zona. No olvides tomar algunas respiraciones profundas y sé consciente de ellas.

Ahora tu enfoque se dirigirá al sentir del centro de tu pecho. Solo siéntela, podrá haber sensaciones más o menos fuertes, no tengas ningún miedo, estás sintiendo. Cualquier sensación, sea cual sea, se irá con solo atenderla. No olvides tomar algunas respiraciones profundas y sé consciente de ellas.

Ahora tu atención llévatela a tu hombro derecho, ¿cómo está?, observarlo en toda su forma. Que tú atención se dirija hacia el hombro derecho y hacia el hombro izquierdo. No olvides tomar algunas respiraciones profundas y sé consciente de ellas.

Ahora dirige tu atención hacia tu mandíbula. Atiéndela, observa como está, solo siéntela y observa si algo va cambiando mientras la observas. Lleva tu atención, a tu ojo izquierdo y después al derecho.

Ahora dirige tu atención entre las cejas. Observa y atiende tus sensaciones en esa zona, solo estas curioseando, atiéndelo y nada más.

Y por último, lleva tu atención a la coronilla, obsérvalo. ¿Qué sientes?

Si has llegado a este último punto y aún no ha sonado tu alarma de aviso, para que acabes la meditación, continua con la observación empezando de nuevo por tus pies. (Recuerda, es una práctica, no un fin)

Por las mañanas realizaremos unos ejercicios de conexión con nuestros cuatro planos y por las noches realizaremos la meditación, mínimo 10 minutos y máximo de 30 minutos.

CONEXIÓN CON NUESTROS CUATRO PLANOS PARA FORTALECERLOS

- 1) Frotaremos entre ombligo y genitales, con mano derecha y con mano izquierda frotaremos sacro.*
- 2) Cruzaremos manos y pies*
- 3) Levantar piernas y tocando mano derecha, pierna izquierda y mano izquierda, pierna derecha. Levantaremos la pierna como un soldado.*