

Introducción a la meditación, beneficios y cómo debes hacerla?



Preparado y Organizado por: Prof. Eric Conty Torres

Reflexión

*No se medita para
tenerlo todo,
se medita para
dejarlo todo...*



*Alma
Liberty*

Objetivos de la Charla

1. Conocerá qué es meditar
2. Entenderá las reglas básicas y dificultades que se puede encontrar uno cuando comience la práctica.
3. Aprenderá sobre los beneficios de la meditación en la salud
4. Comprenderá la importancia de la conexión con nuestra divinidad
5. Aplicará los pasos para una buena meditación

Introducción a la meditación?

Las personas están afligidas por sufrimientos, angustias y numerosos miedos que son incapaces de evitar inconscientemente. **La meditación tiene como fin eliminar estas angustias y sufrimientos.** Generalmente pensamos que **la felicidad y el sufrimiento vienen de las circunstancias externas.** Estamos continuamente ocupados, de una forma o de otra, en arreglar el mundo. Tratamos de quitar un poco de sufrimiento por aquí, obtener un poco de felicidad por allá, sin conseguir nunca el resultado que esperábamos.



Introducción a la meditación?

El punto de vista de los maestros ascendidos, que es también el punto de vista de la meditación, considera, por el contrario, que tanto la felicidad como **el sufrimiento no dependen fundamentalmente de las circunstancias externas, sino de la propia mente y los sentimientos.** La meditación es la simple práctica de un estado en particular.



Introducción a la meditación?

Nuestra atención se puede centrar en multitud de cosas durante la meditación: nuestro pensamiento, nuestra energía interna, nuestra propia conciencia, la misma concentración u objetos externos. **Meditar es dejarnos fluir, dejando de lado el cuerpo y la mente, centrándonos en el aquí y ahora.** Dejamos que nuestra mente sea libre, sin fijarnos en los pensamientos que crea, para que fluyan entrando y saliendo.



Introducción a la meditación?

Nuestra mente es fundamentalmente infinita, no está limitada por las restricciones de una existencia individualizada. **El ego no existe y aunque no existe, nos identificamos con este ego ilusorio.** La presencia misma del ego oculta la verdadera naturaleza de nuestra mente y de los fenómenos, nos vuelve incapaces de discriminar entre lo real y lo ilusorio.



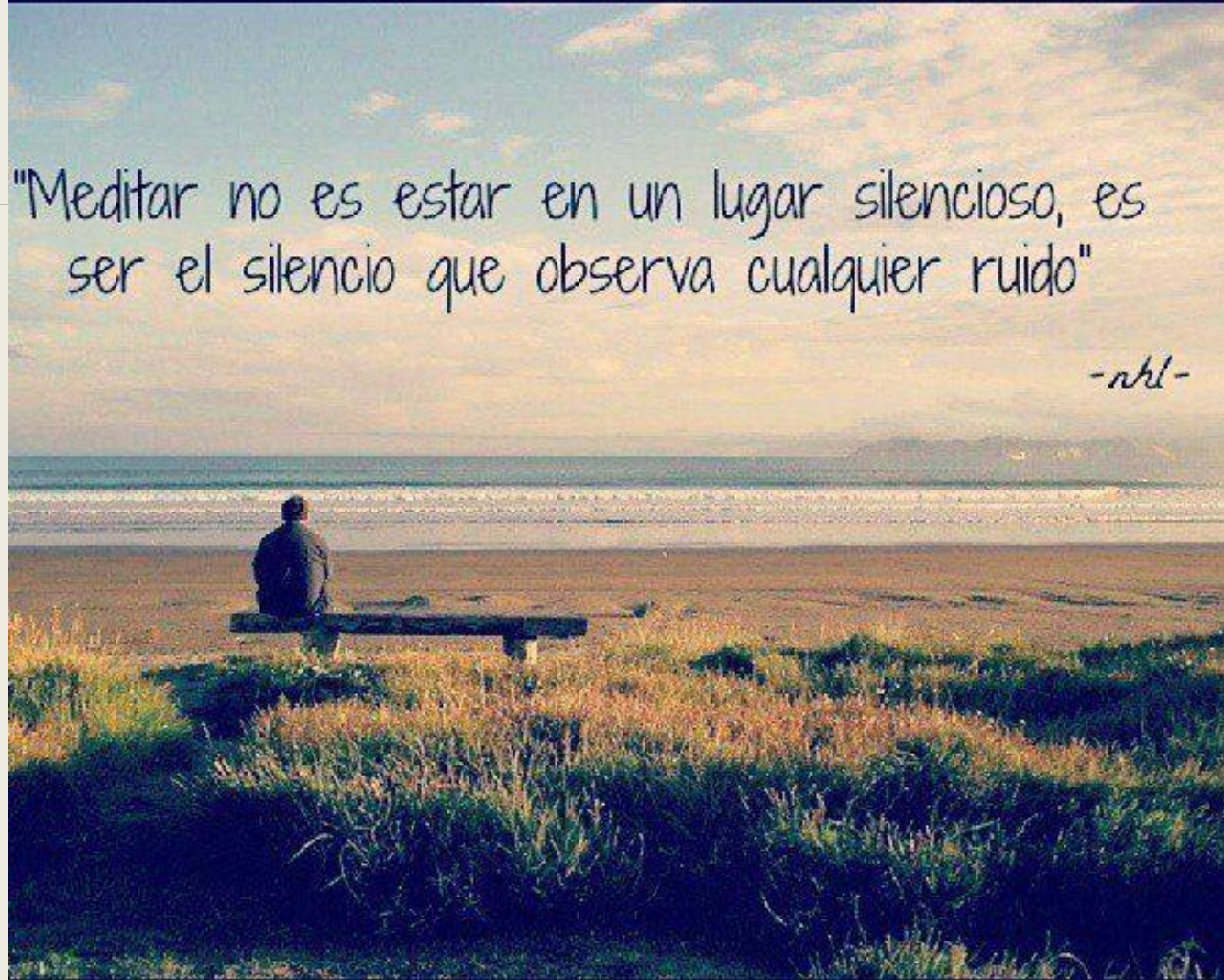
Introducción a la meditación?

Somos, en este sentido, **prisioneros de la *capacidad mental***. El ego engendra también la *envidia* cuando estamos frente a cualquiera que podamos considerar un posible rival en el terreno que sea. Finalmente, **el ego se considera superior a los demás: se trata del *orgullo***.



"Meditar no es estar en un lugar silencioso, es
ser el silencio que observa cualquier ruido"

-nkl-



Efectos de la meditación en la salud y el estrés

Los efectos positivos a nivel neurológico son amplios, **desde cambios en el volumen de la materia gris hasta la mejora de la conexión entre áreas cerebrales.** A continuación, te muestro algunos de los estudios más interesantes que han salido en los últimos años.



Efectos de la meditación en la salud y el estrés

Actividad en los Centros Cerebrales del Ego

Se reduce la actividad en la red cerebral responsable de los pensamientos auto referenciales al tener una práctica constante. **Esta red está activa cuando no se piensa en algo en particular, cuando la mente va de un pensamiento a otro.**



Efectos de la meditación en la salud y el estrés

Ayuda a Controlar la Depresión y Ansiedad

Investigaciones han demostrado también los beneficios de la meditación en la ansiedad generalizada y en la fobia social: un grupo de investigación de la Universidad de Standford encontró **que cambia regiones cerebrales relacionadas con la atención y que reduce los síntomas de la ansiedad social.**



A woman with blonde hair tied back is sitting in a lotus position on a sandy beach. She is wearing a white long-sleeved top with a lace collar. Her eyes are closed, and she has a peaceful expression. The background is a soft-focus sunset with warm orange and yellow light reflecting on the water. A red dashed rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing text.

Meditar te ayuda a entrenar tu mente para hacerte consciente de tus pensamientos y emociones.

Efectos de la meditación en la salud y el estrés

Ayuda a Controlar la Depresión y Ansiedad

Por lo mismo ayuda con adicciones como cigarro, y conductas mentales bipolares, por ejemplo. Igualmente, **la intensidad de las emociones que generan problemas físicos como mentales son aquietadas eliminando dolores y percepciones a veces, inexistentes.**



Efectos de la meditación en la salud y el estrés

Mejora la Memoria y Concentración

Uno de los beneficios más destacados de la meditación es que **mejora la atención, memoria y la concentración**. Un estudio reciente encontró que solo con unas pocas semanas de meditación las personas mejoran la concentración y la memoria.



Efectos de la meditación en la salud y el estrés

Crea Longevidad

Los telómeros son una parte esencial de las células del cuerpo humano que afectan al proceso de envejecimiento. Aunque la investigación no ha concluido nada aún, **hay datos que sugieren que algunas formas de meditación tienen efectos en la longitud de los telómeros, al reducir el estrés.**

<https://www.youtube.com/watch?v=RTHQmEPq9sk>



- 
- 1 Aumenta la creatividad
- 2 Es una gran técnica de relajación
- 3 Desarrolla la capacidad de atención
- 4 Otorga tranquilidad mental y sosiego
- 5 Promueve la paciencia
- 6 Fomenta el autocontrol
- 7 Mejora la concentración

Reglas de un principiante

1. Encontrar un lugar tranquilo donde se pueda meditar en calma - Puede ser cualquier lugar, en la habitación, en un jardín, en el bosque, **pero siempre que sea tranquilo y esté en orden**. Búscalos y si no funciona cámbialo por otro lugar. ¡Hay miles!



Reglas de un principiante

2. El hábito de meditar - Intenta que sea siempre a la misma hora - **Normalmente se suele efectuar al levantarnos o acostarnos. Pon el teléfono en silencio. Hay que evitar cualquier distracción.**

<https://www.youtube.com/watch?v=qayuYvQYfSE>



Reglas de un principiante

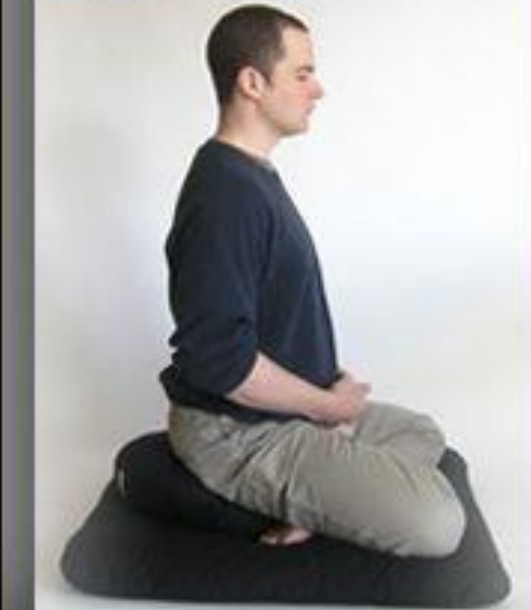
3. Adopta una posición corporal apropiada - La mejor postura para empezar es sentarse en una silla con la **columna recta y en una posición cómoda**, sin embargo, **debe darte comodidad por lo que puedes sentarte en un cojín pero que tu cadera esté siempre arriba que las rodillas**. La posición clásica es la de loto sentada en una almohada (se recomienda) con las piernas cruzadas. **Hay que asegurarse de sentirse cómoda/o con la posición**, porque se va a estar en esa misma posición durante varios minutos.



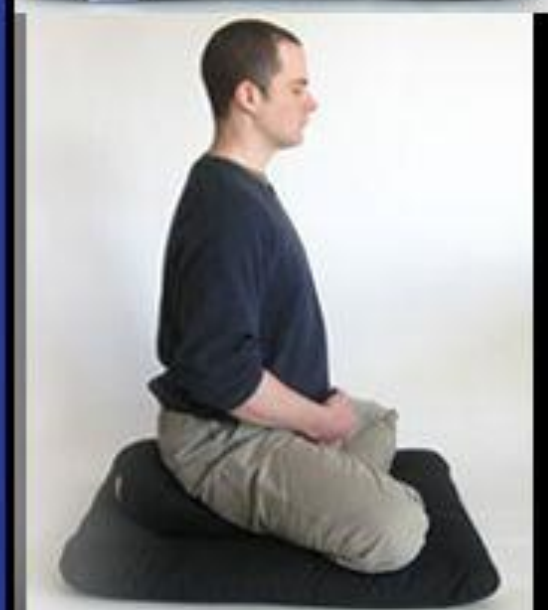
SEIZA



MEDIA FLOR DE LOTO



BURMESA



Reglas de un principiante

4. Comienza cerrando los ojos y entrar en paz - Permanece concentrando tu atención **en tu respiración inhalando lentamente por la nariz, y soltando el aire despacio por la nariz. Lo repetimos una y otra vez, con tranquilidad. Céntrate en aire que entra y sale de las fosas nasales.**



Reglas de un principiante

5. Observa la sensación, el roce que produce al pasar, visualiza la corriente de aire saliendo mientras cada vez te sientes más relajado y consciente de ti mismo -

No intentes visualizar nada en un principio, de hecho, **el principio fundamental de meditar es “no hagas nada”**. Cuando mucho es observar y respirar. Eventualmente entrarás en calma y paz continua. **Nuestra mente estará entrando en un estado de calma relajado y natural, en un estado meditativo.**



Reglas de un principiante

Cuando tu mente se desvíe con cualquier otro pensamiento, **debes observar el pensamiento sin involucrarte con él. Percibe solamente como pasa por tu mente y se aleja. No hagas nada más.** En eso consiste esta técnica de meditación.



A photograph of a mountain landscape. In the foreground, there are dark, jagged rock formations on the left. The middle ground is filled with a dense forest of evergreen trees, partially obscured by a thick layer of white mist or fog that rises from the valley. The background shows more mountain peaks shrouded in mist. The overall atmosphere is serene and quiet.

La inspiración
que buscas
ya está
dentro de ti.
Quédate en
silencio y
escucha.

Manantial de Luna

Dificultades de un principiante:

Cuando se enseña a principiantes, el único principio importante **es el tomar en serio la práctica**. Esta se deja por muchas razones y las principales son:

- Cuentan con expectativas
- No paran la mente (no hay que intentar pararla)
- Idealizan los resultados
- Se sienten tontos y juzgados
- Piensan que tienen que incluir música, mantras, decretos, sonido o visualizar con énfasis



Dificultades de un principiante:

- Se enojan con la postura pues les molesta alguna parte del cuerpo
- Tiene prisa y cuentan el tiempo
- Lo hacen acostados y se duermen
- Comen mucho antes
- Cambian de práctica a cada rato



Nombre de Canción Música Para Antes de Meditar	Dirección Youtube
André Gagnon - Lucie	https://youtu.be/qmDvl-xXiGM?si=LLc4sliS-V8JKjcR
Chris Botti, -Concerto de Aranjuez- (Joaquín Rodrigo)	https://youtu.be/cB7rd9mU0nE?si=xbUuGRuYT1OKzTQ9
Ennio Morricone -- Angel Voice --	https://youtu.be/iDFHV0eRIMw?si=nMb2XB_C1czhW8V1
Ennio Morricone - For love one can die	https://youtu.be/r35WQD6MCe0?si=mOl0O-uz0kSUAqIm
Ballade Jan Mulder	https://youtu.be/TVyChxU0iTU?si=y3pZp1whRRA7zd-q
Francis Lai - Theme from Marie (1985)	https://youtu.be/wfLo4MYCG8Q?si=T_apl5RSIGSszqWrH
Franck Pourcel - It Never Ends	https://youtu.be/Rz9yf5nycqc?si=FRiInc05aUaBRPGA

Nombre de Canción Música Para Antes de Meditar	Dirección Youtube
La Melancolie (Georges Delerue)	https://youtu.be/bTZaPVkdx8g?si=Hj2CtXelwwAA55Sv
La Solitude a L-Aube (Francis Lai)	https://youtu.be/iSmBz9waHuk?si=4134Gc6dtnInx8Z3
Le Petit Matin (Francis Lai)	https://youtu.be/iq4ymli0m8I?si=2hyLXubTLDc73IpU
Orquestra Sinfônica Jovem do Rio de Janeiro - Cinema Paradiso	https://youtu.be/F_qgi30tJJk?si=K_H1OFsRKNUc_4bz
Piazzolla, Guitarra, Bandoneón y Orquesta de Cuerdas-Alondra de la Parra & Orchestre de París	https://youtu.be/Un9sXWWuChU?si=XRc-9IB5Tm-NI3K2
Raymond Lefevre - Papillon	https://youtu.be/zxt6-8Jc0e0?si=raNZXg4Kxf_hfIX
Secret Garden - Sometimes When It Rains (Live at Kilden - 2015)	https://youtu.be/zuvJITliywA?si=b9ZnJsg1Wh5wkY1M

**La meditación te
ayuda a desarrollar
la gratitud. Medita
en lo que tienes y
aprécialo.**

ideasyoga.com



Conclusión

Entiende que aquietar la mente toma tiempo pues está acostumbrada a tomar el mando y mandar acciones ya sean físicas o verbales. ¡Algo tiene que hacer! ¿Y el ego? ¡Trata de dominar, claro! ¿Cómo lo disolverás? Comprendiendo tus pensamientos, orígenes y cambiándolos por conceptos más puros y significativos en tu vida.

La meditación es la única herramienta real que dará a tu vida el conocimiento que buscas, tu ascensión y liberación.



Referencias

Toda la información obtenida para esta charla fue del Manual de Coaching Esencial Nivel 1 Módulo 2 Meditación y Enfoque, creado por la Maestra Marcela Robles alias “Shanya”

<https://iamas.teachable.com/>

<http://marcelarobles.com/>



Todos somos uno...
lo único que nos separa son nuestros
egos, creencias y miedos.