

MEDITACION PARA UNA CALMADA CONCIENTIZACION

El proceso de meditación viene a nosotros desde un pasado muy antiguo, y continua siendo relevante hoy en día para el propósito de darnos a nosotros mismos el tiempo para descansar sin dormir y traer vitalidad y auto conciencia a nuestras vidas. El propósito de esta meditación es ayudarte a aprender un método simple que te permitirá recibir los beneficios que muchas otras personas están experimentando.

Hay que designar quince a veinte minutos en la mañana y en la tarde. Se sugiere empezar lentamente pero puedes practicar el ejercicio cuantas veces gustes. Las tensiones y dificultades de nuestra vida cotidiana disminuirán al aprender esta técnica que enseña la manera calmada en que se deben captar las experiencias que la vida nos presenta.

La meditación es también muy compleja, pues se pueden lograr muchos de los objetivos con perseverancia y una practica continua. Descubrirás que en los días que siguen estarás mentalmente alerta y consciente de las todas las sutilezas de la experiencia que estas viviendo en ese momento. La meditación abrirá tu mente a una intuición que hasta ahora solo a sido parcialmente estimulada. Ejercitara las glándulas del cerebro y ayudara al sistema nervioso a funcionar con fluidez. Una estado de calma y realización será el resultado de una practica constante y dedicada.

La humanidad ha evolucionado por un periodo muy largo de tiempo y los instintos humanos han sido copiados del reino animal. En lo que respecta a nuestra reacción a las experiencias presentadas por nuestro medio ambiente, hacemos lo que el animal, o peleamos, o huimos. Existe una manera superior de enfrentarnos a las experiencias cotidianas. Necesitamos aprender a no reaccionar emocionalmente a las cambiantes mareas de la experiencia.

Este ejercicio de meditación incluye una directiva muy importante, que es: Recordar que debes observar la experiencia sin reaccionar emocionalmente. Pues si no reaccionas emocionalmente, no habrá la necesidad de huir de la experiencia o de atacar con ira, lo cual no resuelve la situación, y por consiguiente nos permitirá sentir que no tenemos que responder a todas las situaciones que se nos presentan. Podremos vivir los dictados de nuestro corazón y al mismo tiempo compartir con nuestro medio ambiente nuestra recién encontrada paciencia y una conciencia tranquila.

La respuesta no-emocional es un principio antiguo que forma parte de religiones y filosofías, las cuales indican que: al abstenerse de reaccionar emocionalmente o ser lanzados fuera de nuestro centro, nos encontraremos con un mejor control sobre las circunstancias de nuestras vidas. Para poder lograrlo necesitamos recordar permanecer calmados cuando nos enfrentamos con situaciones negativas, como: falta de justicia, criticas duras, o ataques que provienen de otros individuos. También va ha ser necesario que modifiquemos nuestras reacciones a las circunstancias de la vida que están fuera de nuestro control, como: perder el trabajo, dinero, un novio/novia, etc.

El objeto de la meditación es el de traer objetividad y un temperamento balanceado a las experiencias cotidianas. Esto se logra repitiendo en tu mente consciente, muchas veces durante el día, la idea de permanecer

calmados al enfrentarnos a las experiencias de la vida. La paciencia es una virtud que arriba gradualmente. Principiamos a darnos cuenta de la necesidad de adquirir la habilidad de esperar o de sentarnos con serenidad cuando nos damos cuenta de nuestra impaciencia.

Una de las primeras emociones que sentimos cuando nos embarcamos en el sendero de la meditación, es el reconocimiento de lo difícil que es sentarse sin sentir la urgencia de hacer algo distinto. Nos diremos a nosotros mismos que la meditación no es para nosotros por la inmediata realización de lo ansioso que nos ponemos cuando nos sentamos. Aquí es muy importante verlo de otra manera, es mejor ver esta impaciencia como una señal de que la meditación revelara a nuestra conciencia el contenido de nuestras fallas subconscientes para así poder enfrentar los retos de la vida con una paciente comprensión.

PREPARENSE A MEDITAR

Busca un lugar cómodo donde sentarte, en una silla, en la cama o en una almohada en el piso. Coloca tus manos de manera que las puntas de los dedos se toquen y las muñecas estén separadas 8 o 10 centímetros. Coloca las manos enfrente de ti a la altura de tu corazón y aproximadamente 8 a 10 centímetros de tu cuerpo.

Deja que tus brazos descansen a tu lado. Ahora cierra suavemente tus ojos y duplica en tu mente la imagen de tus manos tocándose. Deja que esta imagen se refleje en la pantalla de tu mente consciente. Siente la sensación ocasionada por las puntas de tus dedos tocándose y véelas con el ojo de tu mente consciente. Inhala profundamente, relájate y enfoca tu atención al lugar donde los pulgares se tocan, manteniendo tus ojos cerrados ve claramente en tu mente los pulgares y deja que los otros dedos se desvanezcan en el fondo de tu mente.

Siente la sensación que producen los pulgares al tocarse ligeramente, ahora cambia tu atención a los dedos índices a la vez que la imagen de tus pulgares se desvanece en el pasado. Ahora la imagen mental será la de tus dedos índices tocándose ligeramente. Inhala profundamente, siente la energía fluir por tus dedos, véelos claramente con el ojo de tu mente y continua con tus dedos de en medio a la vez que se tocan ligeramente. Para un momento, respira y ahora enfoca tu atención en los dedos anulares tocándose ligeramente. Haz una pausa y siente la energía como fluye por tus dedos. Mantén tu atención ahí antes de cambiar tu percepción a los dedos meñiques. Presiona tus meñiques ligeramente y respira suavemente.

Ahora presiona los diez dedos y ve la forma piramidal de tus manos en tu mente. Respira ligeramente, observarás que de cuando en cuando tus pensamientos vagaran cuando estas intentando concentrar tu atención en tus dedos, cuando esto suceda presiona ligeramente todos tus dedos y refresca de nuevo la imagen de tus dedos tocándose en la pantalla de tu mente.

Respira ligeramente y vuelve a concentrar tu atención en donde te quedaste antes de que tu mente divagara. Ahora regresa una vez más a tus pulgares tocándose. Ve claramente la imagen de ellos antes de pasar a tus índices. Ve tus dedos índices en tu mente y sientelos tocarse ligeramente, siente la energía fluir a través de ellos. Ahora dirige tu atención a la imagen que forman los dedos de en medio tocándose. Sientelos tocar y percátate de la energía que fluye hacia ellos. Quédate ahí por unos momentos y luego continua con tus anulares, véelos en tu mente, respira y relájate, mantén tu atención ahí luego continua con tus dedos meñiques, siente donde se tocan ligeramente.

Presiona ligeramente todos tus dedos y se consciente de la forma piramidal que hacen tus manos. Cuando notas que tus pensamientos se alejan de tus dedos y manos presiona ligeramente tus dedos para recuperar tu concentración sobre de ellos. Nuestros pensamientos y emociones son numerosos y fuertes por lo tanto tendremos que recordarnos de volver a enfocar nuestra atención en los dedos tocándose ligeramente. Siente la sensación que ocasionan los pulgares al tocarse, véelos con el ojo de tu mente, haz una pausa ahí, respira y lentamente cambia tu atención a tus dedos índices, visualízalos, ahora ve los dedos de en medio, percátate de la energía que fluye hacia ellos al

tocarse ligeramente, ahora presiona suavemente los dedos anulares , date cuenta de ellos, velos claramente en tu mente, continua con los dedos meñiques velos, sientelos y recuerda si tus pensamientos se van viajando por ahí, presiona tus dedos ligeramente para volver a enfocar tu atención sobre tus dedos. Pues al sentir la presión física en las yemas de tus dedos te será mas fácil verlos claramente en tu mente con tus ojos cerrados.

Este ejercicio mental esta diseñado para que con tu fuerza de voluntad controles tus pensamientos. Te ayudara a concentrarte y el resultado será que tu atención estará mas y mas en el presente y los pensamientos relacionados con el pasado o el futuro perderán su tenaz control sobre de ti y tu mente. Así que una vez mas pon tu atención en tus manos y dedos y lentamente cambia tu atención de un par de dedos al que sigue, respira profundamente. Inicia con tus pulgares, siente la energía fluir entre ellos, velos claramente en tu mente consciente, si te ves pensando en otras cosas, regresa tu atención a tus manos ejerciendo una ligera presión en tus dedos.

Concéntrate en tus pulgares, luego en los índices, velos claramente en el área central de tu frente y lentamente cambia a la imagen de tus dedos de en medio, siente las puntas de tus dedos tocarse, continua con los anulares, concéntrate en ellos, ahora pasa tu atención a los meñiques, presiónalos ligeramente. Presiona ligeramente todos tus dedos y observa detalladamente la imagen de tus manos creando una figura piramidal con el centro de tu mente. Ve tus ambos pulgares en tu mente, tomate tu tiempo, sientelos a la vez que los observas continuamente, respira, ahora cambia tu atención a los índices, siente la energía fluir a través de ellos, ahora observa a tus dedos de en medio tocarse ligeramente, pausa tu mente ahí por unos instantes, luego continua con tus dedos anulares velos, respira ligeramente y suavemente cambia tu centro de atención ha tus meñiques tocándose. Presiona todos tus dedos al mismo tiempo. Sientelos suavemente y ve la forma piramidal que forman tus manos en el centro de tu mente.

Vuelve a ver los pulgares, respira y repite en orden concentrándote en tus dedos un par a la vez. Recuerda, si tu mente divaga regresa tu concentración al par donde te quedaste, apretando ligeramente todos tus dedos al mismo tiempo. Siempre habrá pensamientos que te distraerán y te quitaran tu concentración en la meditación, solamente presiona todos tus dedos ligeramente, cada vez que esto suceda. Concéntrate en tus pulgares, respira ligeramente y continua con los dedos índices en el centro de tu mente. Ahora sigue con la visión de tus dedos de en medio, tus anulares, los meñiques y así sucesivamente, regresando siempre a tus pulgares y repítete lo que te voy a decir mientras meditas.

Junto con tu ejercicio de concentración es también importante recordar que debes permanecer calmado a través de las situaciones que en tu medio ambiente ocurrirán durante el día. Posiblemente la meditación te de una sensación de paz interna pero solo se necesita un problema para destruir la paz que te has esforzado por obtener. Así que antes de terminar, toma unos minutos y repite en tus pensamientos las siguientes palabras: manténte calmado, y no reflejes las tensiones externas reaccionando emocionalmente a ellas. Me expresare pero a su vez tendré paciente comprensión. Seré fuerte cuando sea necesario.

Continua sentado, ve tus manos, las puntas de las yemas tocándose

ligeramente en el ojo de tu mente y recuerda de esforzarte por permanecer en calma y gradualmente convertir esta meditación en algo importante de tu vida.

Abre lentamente tus ojos. Respira profundamente y restirate. Recuerda, es importante hacer tu meditación todos los días, y la de la mañana es la mas vital. Te preparará para las situaciones que enfrentarás durante el día y estarás menos inclinado a responder emocionalmente a las circunstancias difíciles.

Sobretudo observa las tensiones sin reaccionar emocionalmente a ellas. Comprende que habrá retos a tu estado de paz interna conforme progresa el día. El estar preparados para enfrentarlos con calma se debera a tu conocimiento de la paciencia y la no reaccion emocional. Habla con firmeza y calma. Si te observas reaccionando date cuenta que esto es un habito del que te estas desaciendo mediante tu constante meditar y veras resultados al pasar del tiempo.

Copyright 1994 Cheryl Calvin