

MEDITACIÓN PARA PRINCIPIANTES



Aviso Legal

Este libro electrónico fue escrito únicamente con fines informativos. Se ha hecho todo lo posible para que este libro electrónico sea lo más completo y preciso posible.

Este libro electrónico proporciona información hasta la fecha de publicación únicamente. Por lo tanto, este libro electrónico debe utilizarse como guía, no como fuente final.

El propósito de este libro electrónico es educar. El autor y el editor no garantizan que la información contenida en este libro electrónico esté completamente completa y no serán responsables de ningún error u omisión.

El autor y el editor no tendrán ninguna responsabilidad ante ninguna persona o entidad con respecto a cualquier pérdida o daño causado o presuntamente causado directa o indirectamente por este libro electrónico.

sobre el autor

Mente Evolución es un emprendedor radicado en Brasil, a quien le encanta compartir conocimientos y ayudar a otras personas en el tema de Cómo tener una vida más saludable a través de nuestra mente.

"Creo que no hay secretos para tener éxito en la vida. Y realmente creo que el resultado del verdadero éxito en la vida proviene del trabajo duro, la preparación y, lo más importante, aprender a través del fracaso".

Si quieres saber más sobre Mente Evolución, visita:

<https://menteevolucion.com>

Índice

Introducción 7

Capítulo 1: ¿Qué es la Meditación y cuál es su origen?	11
Definición de meditación	12
Origen de la meditación	12
¿Para qué sirve la meditación?	13
Capítulo 2: Impactos de la meditación en tu calma	15
Impactos de la meditación para tu calma	16
Reduce el estrés	16
Promueve el bienestar psicológico	16
Generación de diversas emociones positivas	16
Limpiar el desorden	17
Aporta paz interior al practicante	17
Promueve la desintoxicación mental	17
Capítulo 3: Impactos de la meditación en tu felicidad	18
Mayor serotonina en quienes practican	19
Mayor sensación de bienestar	19
Felicidad desatada a través de la calma	19
Capítulo 4: Impactos de la meditación en tu salud	20
Reducción de migrañas y dolores de cabeza	21
Mejorar el sistema inmunológico	22
Reducir el riesgo de depresión en jóvenes y adolescentes	22
Mejora de la calidad del sueño	22
Mejora de la salud cerebral	22

Mejora del estado de ánimo y la cognición _____	23
Retraso en la aparición de la enfermedad de Alzheimer _____	23
Mejora de la fertilidad y la apariencia de la piel _____	23
Aumento de la memoria de trabajo y reducción del pensamiento vago _____	23

Capítulo 5: Domina la práctica de la meditación y sé más feliz _____ 24

Meditación: antídoto científicamente probado contra el estrés _____	26
Deshazte de las nociones preconcebidas _____	26

Capítulo 6: Tipos de meditación: descubre las principales _____ 27

Budismo kadampa _____	28
Meditación Trascendental _____	29
rajá yoga _____	30
Yoga Kundalini _____	30
Vipassana _____	31
Zazén _____	32
Danza circular sagrada _____	32
liebre krishna _____	33
kriya-yoga _____	34
Atención Plena, Mindfulness o Conciencia Plena _____	34
Meditación tántrica _____	35
Otros tipos de meditación _____	36
Yoga _____	36
Qigong _____	36
Acem _____	37
Sudarshan Kriya _____	37

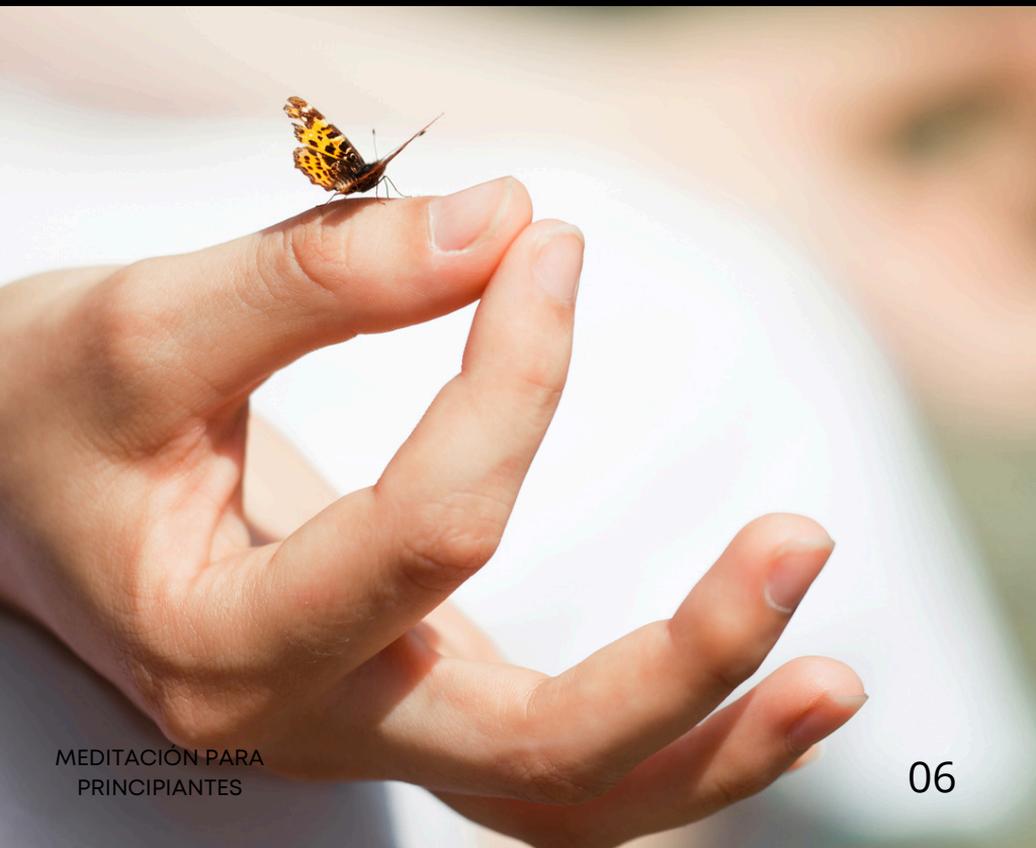
Capítulo 7: ¡Adopta la meditación en tu rutina! _____ 38

Tómate un tiempo para meditar _____	39
Comience con meditaciones rápidas _____	39
Concéntrate y realiza tu meditación _____	40

Capítulo 8: Busca tu evolución en la meditación	41
Primera Etapa	43
Segunda Etapa	43
Tercera Etapa	43
Cuarta Etapa	43
Quinta Etapa	43
Sexta Etapa	44
Séptima Etapa	44
Octava Etapa	44
Novena Etapa	44
Conclusión	45

introducción

Meditación para principiantes



Si quieres empezar a practicar la meditación, pero no tienes idea de cómo empezar, ¡este libro electrónico es para ti!

En este e-book cubrimos el concepto de Meditación, qué es, su origen, para qué sirve, sus principales objetivos y beneficios asociados a su práctica diaria.

La meditación se extendió por todo el mundo en la década de 1950, y desde entonces ha ido ganando adeptos de forma exponencial. Últimamente, la meditación ha sido ampliamente explorada en estudios científicos, con el propósito de comprender su modo de acción y sus efectos no sólo en la mente, sino también en el cuerpo y el comportamiento.

Conteos recientes han contabilizado más de 600 estudios de investigación publicados sobre programas de meditación trascendental. Estos estudios están distribuidos en más de 160 revistas científicas, activas en 33 países.

Este movimiento en torno a la meditación indica cómo diferentes naciones están reconociendo la importancia de la meditación en la vida de las personas.

También verás que los principales beneficios cubiertos han sido reconocidos a través de numerosos estudios científicos realizados en todo el mundo.

Actualmente, los beneficios tienen gran importancia en la vida de las personas, tal es así que incluso la profesión médica ha prescrito ampliamente la práctica de la meditación como parte integral de tratamientos para diversos tipos de enfermedades, desde la conocida depresión hasta incluso el temido cáncer.

Como principales beneficios, en tu lectura verás que existen beneficios directos que favorecen una mejora considerable de la calma, reconocidos como consecuencia:

- Reducir el estrés;
- Mayor bienestar psicológico;
- Limpiar la confusión;
- La paz interior que la meditación aporta al practicante;
- La desintoxicación mental que promueve la práctica.

También se verifican emociones positivas, identificadas como resultado de la práctica de la meditación.

En relación a la mejora de la salud del practicante, la meditación promueve:

- Mejoras en el diseño;
- Mejoras en la postura;
- Mejoras en la respiración;
- Mejora del sistema inmunológico;
- Mejor estado de ánimo y cognición;
- Mejora de la calidad del sueño;
- Mayor memoria de trabajo;
- Reducir el riesgo de depresión en jóvenes y adolescentes;
- Reducción del dolor corporal;
- Reducción de migrañas y dolores de cabeza;
- Reducción del pensamiento vago;
- Retraso en la aparición de la enfermedad de Alzheimer;
- Mejora de la fertilidad;
- Mejora la apariencia de la piel.

¡Y tiene más beneficios! Entre algunos beneficios que no se mencionaron en detalle en este libro: bajar la presión arterial, reducir la ansiedad, recuperarse del trastorno de estrés postraumático, promover la autoconciencia, la perseverancia y la compasión.

La meditación ha estado cada vez más presente en el mundo empresarial: puede promover una inteligencia emocional que trasciende las ventajas individuales. En Silicon Valley (EE.UU.), región que alberga muchas empresas tecnológicas, la mayoría de ellas tienen la meditación como parte de su rutina de trabajo (incluidas Google y Facebook, por ejemplo). Esta es una práctica consolidada.

La práctica de la meditación también puede tener un efecto positivo en el estado de ánimo de las personas, haciéndolas más felices. La meditación libera hormonas directamente relacionadas con la sensación de felicidad, la sensación de bienestar. Aporta ligereza, hace libre a quien lo practica. Aumenta considerablemente la autoestima del individuo.

Después de abordar los principales beneficios, destacamos las principales formas de meditación adoptadas en todo el mundo, brindando detalles sobre cómo practicarlas.

En general, las diferencias entre meditaciones dependen de la filosofía y principios de vida que siguen. Además, todos tienen un principio similar de calmar, reflexionar y relajar. Lo más importante es que leas, intenta probar los tipos que creas que mejor se ajustan a tu perfil.

¡Más importante que leer y elegir, es practicar! No tengas miedo, sumérgete en esta filosofía de vida que rápidamente te conquistará. Comience con una pequeña cantidad de tiempo por día, aumentando la duración y la frecuencia a medida que se acostumbre.

Una vez que te acostumbres a la práctica de la meditación, con el compromiso de poner en práctica tus conocimientos, podrás evolucionar: podrás frenar, calmar tu mente, de modo que incluso podrás tener una sensación estabilizadora. meditación, que es la novena etapa en el proceso de evolución de la meditación.

Sin duda, la meditación es la clave para una vida más tranquila, feliz y considerablemente más saludable. Todas las personas son capaces de alcanzar esta gracia divina, bastan sólo dos elementos clave: disciplina y determinación.

¡Disfruta de una buena lectura y prepárate para transformar tu vida!

En general, las diferencias entre meditaciones dependen de la filosofía y principios de vida que siguen. Además, todos tienen un principio similar de calmar, reflexionar y relajar. Lo más importante es que leas, intenta probar los tipos que creas que mejor se ajustan a tu perfil.

¡Más importante que leer y elegir, es practicar! No tengas miedo, sumérgete en esta filosofía de vida que rápidamente te conquistará. Comience con una pequeña cantidad de tiempo por día, aumentando la duración y la frecuencia a medida que se acostumbre.

Una vez que te acostumbres a la práctica de la meditación, con el compromiso de poner en práctica tus conocimientos, podrás evolucionar: podrás frenar, calmar tu mente, de modo que incluso podrás tener una sensación estabilizadora. meditación, que es la novena etapa en el proceso de evolución de la meditación.

Sin duda, la meditación es la clave para una vida más tranquila, feliz y considerablemente más saludable. Todas las personas son capaces de alcanzar esta gracia divina, bastan sólo dos elementos clave: disciplina y determinación.

¡Disfruta de una buena lectura y prepárate para transformar tu vida!

Capítulo 1

¿Qué es la meditación y cuál es su origen?



Entiende mejor qué es y cómo surgió esta práctica que vale oro en tu vida

Definición de meditación:

De manera muy conceptual, la meditación es un acto que involucra un conjunto de técnicas practicadas por el individuo con el objetivo de alcanzar altos niveles de concentración y proyección de la mente humana.

Comprendido de manera diferente por diferentes personas, el objetivo central de la concentración y proyección de la mente es quizás el principal punto en común entre todos los practicantes.

El segundo objetivo más común es lograr la relajación de la mente y el cuerpo de quienes lo practican.

La meditación depende mucho de los principales factores relacionados con quién la practica:

- Perspectiva;
- Cultura;
- Objetivos.

La meditación lleva al individuo al autoconocimiento y a vaciar la mente.

Actualmente, la meditación es vista como un estilo de vida, es una condición de mayor calidad de vida, y generalmente se asocia a rutinas más saludables (o la búsqueda de reducir el estrés, la tensión y los hábitos).

Origen de la meditación

Varios estudios revelan que su origen es muy incierto. Sin embargo, se reconoce que la meditación se practica desde hace muchos siglos.

La meditación está presente en todos los rincones del mundo, siendo practicada por miles de personas.

Se estima que la meditación apareció por primera vez en Oriente. Fue más precisamente en la década de 1950 cuando las prácticas orientales trajeron la atención de intelectuales y talentos de otras zonas del mundo.

A finales de los años 60 surgieron maestros espirituales, como los lamas tibetanos, los monjes budistas zen de Japón y los sacerdotes taoístas. Estos se dirigieron desde Asia hacia Occidente, llegando con sus enseñanzas a una gran población.

Últimamente se han desarrollado de manera más exhaustiva estudios para la investigación científica de las prácticas de meditación, con el propósito de comprender sus medios de acción y sus efectos sobre la mente, el cuerpo y el comportamiento.

¿Para qué sirve la meditación?

Cada vez que un individuo practica la meditación, desarrolla una acción mental que le hará experimentar paz interior en el futuro. Día y noche a lo largo de la vida normalmente habrá situaciones adversas, o aflicciones mentales, que son lo opuesto a la paz mental.

En otras palabras, la meditación ayuda a promover la serenidad emocional. En cierto modo, con la meditación las emociones no son reprimidas, sino refinadas por la conciencia en diferentes momentos.

Cuando no se controlan, las emociones apoyan los deseos, como cuando se discute o se habla excesivamente, o cualquier otra actividad que demuestre cierta ansiedad interior.

Por ello, es importante intentar identificar las causas a las que se reaccionan determinadas emociones. Esta búsqueda ayudará a dominar tu mente, a su correcto funcionamiento y también a elevar los sentimientos del corazón.

El miedo, la frustración, la ansiedad o la ira son sentimientos que controlan fácilmente nuestra mente y se expresan a través del habla o de actitudes negativas, llegando al corazón.

El autoconocimiento adquirido a través de la práctica de la meditación te permite controlar tus emociones.

Es un desarrollo interior en el que la meditación permite al practicante enfrentarse a sí mismo, superarse a través de la comprensión y así acabar con la victimización. La devoción se desarrolla hacia algo más elevado.

Otras observaciones permitieron reconocer el desarrollo del propio cerebro, con los cambios en las células que lo constituyen y, en consecuencia, en la forma de pensar y de vivir del individuo.

El corazón debe ser siempre transmisor de fuerza, y esto es posible con la práctica de la meditación.

DESCUBRE NUESTROS CURSOS EN VÍDEO



Un poco sobre mí...

Soy KatheYogui, Terapeuta Holística desde hace más de cinco años. Con Máster en Psicología Holística (300h) certificada por la Escuela Europea de Terapias Naturales y Bienestar, Reflexología Facial (200h) certificada por EuroInnova, profesora de Hatha Yoga & Pilates (200h) y Power Yoga & Meditación (200h) certificada por la mejor organización de Yoga a nivel internacional, Yoga Alliance y Reiki nivel 3 certificada por la Federación Española de Reiki.

Cuento con más de 6 millones de seguidores en mis redes sociales, teniendo una gran presencia en el sector de Salud & Bienestar y convirtiéndome en referente.

Encuéntrame en las redes sociales como @KatheYogui

Meditación desde cero

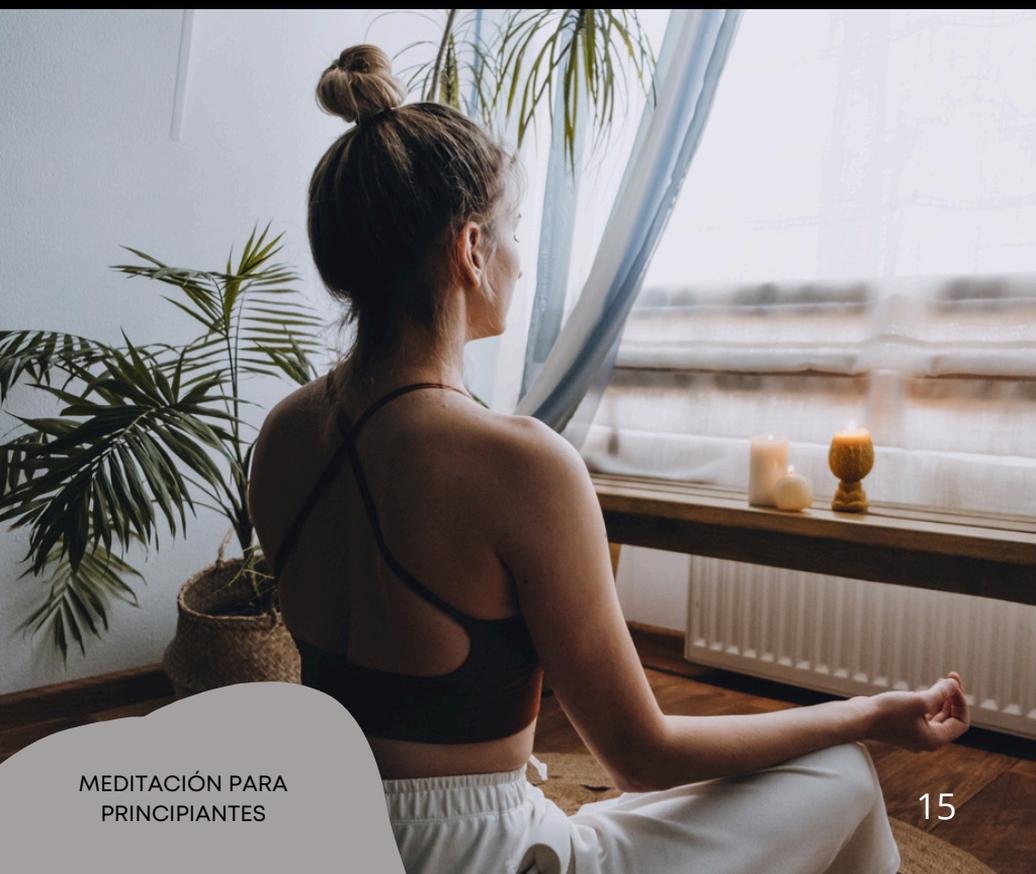


YOGA FACIAL & DRENAJE LINFÁTICO



Capítulo 2

Impacto de la meditación en tu calma



Se sabe que la meditación aporta muchos beneficios a quien la practica. A continuación, enumeramos los principales beneficios que implican principalmente aumentar tu tranquilidad.

Impactos de la meditación para tu calma

La meditación es ampliamente reconocida como un factor positivo para mantener la calma del practicante. La meditación puede calmar los pensamientos, permitiéndote evaluar lo que puede estar perturbando tus pensamientos, en tu mente, para que con esta claridad puedas recurrir a eliminar esta confusión.

Veamos a continuación los principales aportes de esta práctica en la vida del individuo que adopta la meditación en sus hábitos diarios.

Reduce el estrés:

Con la meditación, el practicante es capaz de afrontar el estrés de forma superior, sin necesidad de escapar de las situaciones que le aquejan.

Se sabe que el estrés es consecuencia de la presión sobre la mente y el cuerpo del individuo. Cuando no se practica la meditación, como forma de superar esta situación negativa, se producirá ansiedad y angustia, lo que puede llevar a reconocidas consecuencias fisiológicas negativas.

Promueve el bienestar psicológico.

Se observaron reducciones en los síntomas de estrés, ansiedad y dolor entre los practicantes de meditación.

Generación de diversas emociones positivas.

Además de los beneficios ya mencionados, la meditación contribuye a aumentar la satisfacción del individuo y, en consecuencia, a reducir los síntomas de depresión.

El propósito en la vida, el apoyo social y la atención plena son algunos recursos fácilmente optimizables que se observan en situaciones diarias.

Limpiar el desorden

La práctica de la meditación ayuda al meditador a comprender qué puede dificultarle mantener la concentración. Te permite entender lo que sucede. Como resultado, hay mayor claridad, ligereza y comprensión de las inquietudes que puedan surgir.

Aporta paz interior al practicante.

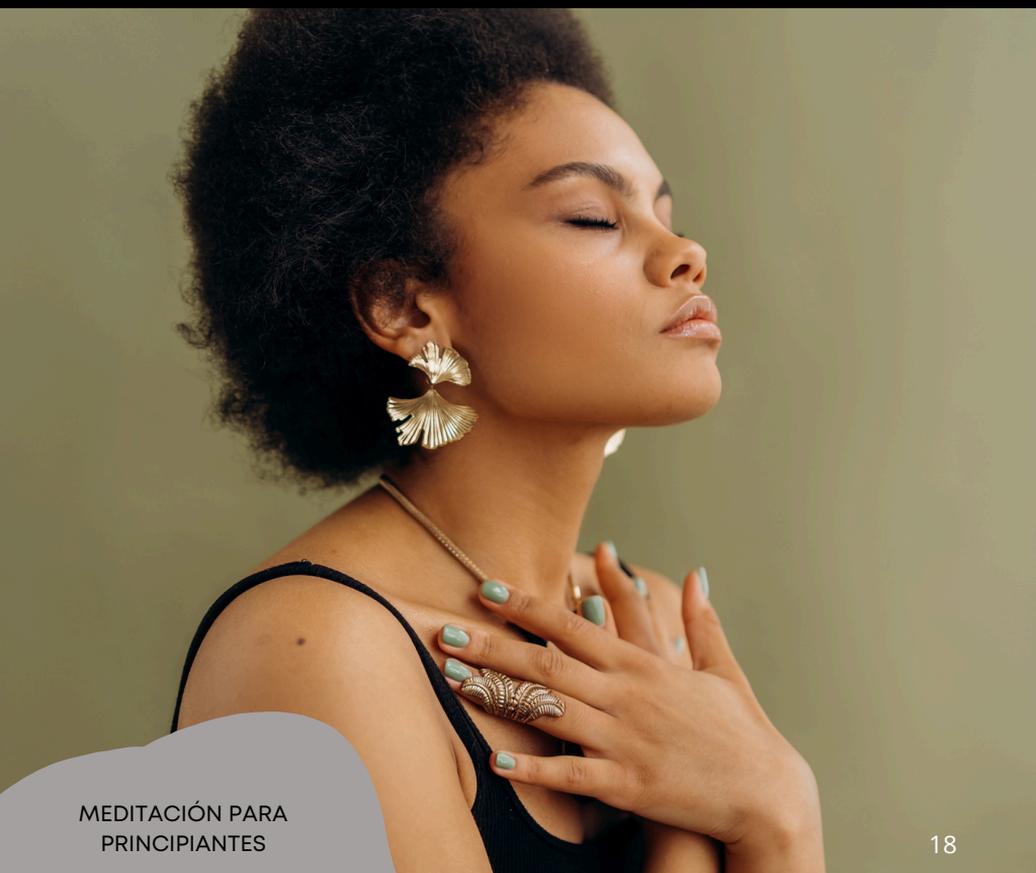
La meditación, cuando se practica, también promueve el sentimiento de plenitud, de estar en paz y armonía con uno mismo. Por eso la meditación ayuda a activar la paz interior.

Promueve una desintoxicación mental.

Es posible tener la sensación de pensamientos acumulados, una exageración de pensamientos que te perturban. Con la práctica de la meditación podrás liberarlos, también podrás cambiar tu forma de pensar, adoptando pensamientos más **positivos**.

Capítulo 3

Impactos de la meditación en tu felicidad



¿Quieres ser más feliz en tu vida? Lee a continuación sobre la transformación que la práctica de la meditación puede suponer en tu felicidad.

Mayor serotonina para quienes practican.

Las personas que practican la meditación son más felices: durante la meditación, su cuerpo produce una mayor cantidad de serotonina, más conocida como la hormona de la felicidad.

Mayor sensación de bienestar

Además de esta producción optimizada, la sensación de bienestar que se promueve durante la práctica de la meditación aumenta aún más la sensación de felicidad del practicante.

Felicidad desatada a través de la calma

Además de los beneficios directos ya mencionados, la felicidad también se observa como una respuesta de estado de calma:

La famosa nota que Einstein le dio al mensajero japonés decía: “Una vida tranquila y modesta trae más felicidad que la búsqueda del éxito combinada con una inquietud constante”.

Pues bien, cuando se practica la meditación la persona encuentra la calma, permaneciendo en un estado de bienestar psicológico, con menos estrés, por lo tanto relajándose, volviéndose más ligera y más propensa a la felicidad.

Es una reacción cíclica, ya que tanto la calma puede afectar la felicidad como la felicidad también puede traer calma al individuo.

Capítulo 4

Impactos de la meditación en la salud



MEDITACIÓN PARA
PRINCIPIANTES

¡La meditación promueve muchos beneficios que implican mejorar tu salud! Mira cuáles son y aprovecha esta oportunidad de ser una persona más saludable.

Hubo un gran aumento de los estudios que involucran la práctica de la meditación, a partir de la década de 1960. Con este escenario, se reconoce que el desarrollo tecnológico es relevante, ya que nuevos equipos y métodos de investigación pasan a formar parte del arsenal metodológico de la ciencia, en su laboratorio. aspectos.

Luego de décadas de investigación, se reconoció el potencial de la meditación, identificándose una mejora en la calidad de vida del individuo en múltiples aspectos.

Actualmente, la meditación es ampliamente prescrita por la profesión médica. Indicada en tratamientos auxiliares como casos de dolores persistentes, enfermedades crónicas (como la hipertensión y la diabetes), la meditación ahora está indicada incluso en el tratamiento de diversos tipos de cáncer.

La meditación se ha convertido en una práctica tan natural que permite al cuerpo de quien la practica un tipo de autorrecuperación: con la reducción y eliminación del estrés y la ansiedad, el cuerpo se deshace de las enfermedades, ya que estos son los dos factores responsables de la aparición de diversas enfermedades. .

Un estudio brasileño que involucró a 140 personas mayores que practican meditación, arrojó entre ellos la siguiente conclusión:

- 71,2% de mejora en la postura;
- 64,4% de mejora en la respiración;
- 62,7% aumentó su disposición;
- 57,6% redujeron su dolor físico;
- 37,3% de adecuación de los hábitos intestinales.

Reducción de migrañas y dolores de cabeza.

Los estudios han concluido que la meditación alivia los dolores de cabeza.

Poco a poco, a medida que las personas practican la meditación, empiezan a sentir menos crisis y dolores menos intensos.

Mejorar el sistema inmunológico

Los estudios han identificado que la práctica de la meditación conduce a un aumento significativo de anticuerpos en el cuerpo de las personas que practican la meditación. Existen efectos beneficiosos sobre la función inmune y la función cerebral.

Reducir el riesgo de depresión en jóvenes y adolescentes

Un estudio realizado en Bélgica incluyó a más de 400 jóvenes y adolescentes. Este estudio identificó que la meditación reduce los síntomas de la depresión y también reduce las posibilidades de que la persona desarrolle depresión.

Mejora de la calidad del sueño

Otro estudio sobre el sueño de adultos identificó que los practicantes de meditación tienen tasas más bajas de insomnio, depresión y fatiga. Esta condición es superior a la identificada en aquellos que recibieron capacitación específica en higiene del sueño.

Mejora de la salud cerebral

Los estudios demuestran que la práctica de la meditación promueve una mejora de aproximadamente el 80% en la salud del cerebro.

Mejora del estado de ánimo y la cognición.

Los estudios demuestran que a corto plazo la meditación ya es beneficiosa. Esto se debe a que en sólo 4 días de meditación, mejoró el estado de ánimo y la cognición del practicante. La práctica a largo plazo puede ser aún más beneficiosa. Algunos de los beneficios que se identificaron:

- Mejor estado de ánimo;
- Disminución del cansancio;
- Disminución de la ansiedad;
- Mayor atención plena.

Retrasa la aparición de la enfermedad de Alzheimer

Muchos psiquiatras confirman que la meditación retrasa la aparición de la enfermedad de Alzheimer en las personas mayores.

Mejora de la fertilidad y la apariencia de la piel.

Practicar la meditación promueve una mejor fertilidad y deja una piel mucho más hermosa.

Aumento de la memoria de trabajo y reducción del pensamiento vago.

Se encontró que en pruebas y tests, además de las actividades que requieren mayor atención, la meditación contribuyó promoviendo una mayor atención por parte del meditador. Como resultado, hubo una reducción de los pensamientos vagos, lo que proporcionó una mayor concentración, una mayor comprensión lectora y una memoria más nítida.

¡Con todos estos beneficios, es difícil no ceder ante esta práctica que vale su peso en oro para tu salud y bienestar!

Capítulo 5

Domina la práctica de la meditación y sé más feliz



Algunas direcciones tratadas en el libro Meditación para escépticos ansiosos.

Dan Harris estaba presentando su programa en ABC News cuando sufrió un gravísimo ataque de pánico en directo por televisión. Esta situación fue transmitida a más de 5 millones de espectadores, lo que podría ser una experiencia de vida sumamente traumática para él. Este caso no fue un hecho aislado, sino el resultado de varias exposiciones a situaciones negativas durante la cobertura periodística.

Sin embargo, después de este evento, Dan Harris se convirtió en un practicante habitual de la meditación e incluso comenzó a escribir sus libros. El libro *Meditación para escépticos ansiosos*, de su autoría junto con Jeff Warren, profesor de meditación, tiene como objetivo guiar a las personas a adoptar la forma correcta de meditar, mediante la adopción de una rutina sólida de esta práctica. Este libro tiene un lenguaje divertido y puede ser adoptado por principiantes que podrán eliminar fácilmente conceptos preconcebidos en el ámbito de la meditación.

El propio Dan acabó dándose cuenta de que la meditación ya no era una práctica exclusiva de monjes y hippies. Además, no podía imaginarse practicando la meditación, ya que era muy inquieto. Hoy se da cuenta de que esas ideas no eran más que un disparate.

Actualmente, es muy común que médicos y psiquiatras recomienden la meditación a sus pacientes. Incluso las celebridades han comenzado a practicar y compartir sus métodos de meditación favoritos. Cita una extensa lista de personas exitosas que han adoptado la meditación en sus vidas, como el campeón de tenis Novak Djokovic y Steve Jobs.

Con poco tiempo y dedicación es posible disfrutar de los beneficios de la meditación, que van mucho más allá de aliviar tu nivel de ansiedad. Incluyen:

- Estimular el sistema inmunológico;
- Optimice su capacidad de concentración en el trabajo;
- Optimizar otras actividades del día a día.

Meditación: antídoto científicamente probado contra el estrés

A pesar de toda la evidencia de los beneficios que proporciona la meditación, muchos profesionales todavía piensan que los beneficios de la meditación son sólo un montón de tonterías.

Esto es lo que Harris pensó que, según él, sólo fue posible cambiar después del gran ataque de pánico que lo afectó en vivo en su programa. Este fue el despertar para mí para buscar apoyo en la práctica de la meditación.

Los beneficios de la meditación que más llamaron la atención de Harris fueron:

- Capacidad para reducir la presión arterial;
- Ayudar a las personas a recuperarse de la ansiedad;
- Ayudar a las personas a recuperarse de la depresión;
- Ayudar a las personas a recuperarse del trastorno de estrés postraumático (TEPT);
- Fortalece el sistema inmunológico;
- Reconecta las neuronas del cerebro para mejorar atributos como la autoconciencia, la perseverancia y la compasión.

Deshazte de las nociones preconcebidas

Pasos para tener una buena meditación:

- Siéntate cómodamente en tu sillón o sofá favorito;
- Respire profundamente con la postura correcta y erguida;
- Comienza con una meditación corta, de 5 a 10 minutos, pero intenta desconectar del resto;
- Mantén una actitud despreocupada, deja de lado los sentimientos negativos y los elementos que te distraen, desviándote de la meditación.

Capítulo 6

Tipos de meditación: Descubre las principales.



Existen varios tipos de meditación, encuentra la que más te convenga y comienza esta saludable práctica.

Los diferentes tipos de meditación que existen hoy en día se ven según diferentes filosofías y perspectivas de vida. A pesar de esto, todos tienen los mismos principios:

Existe una amplia variación en los tipos de prácticas meditativas, pero todas mantienen los principios básicos de la meditación, que son:

- Calmar o silenciar nuestra mente;
- Promover la reflexión;
- Relájate y contempla.

A continuación te presentamos los principales tipos de meditación que existen. Recalamos que no hay un tipo mejor que otro.

El objetivo es que los conozcas y empieces con algunos, hasta familiarizarte con el tipo que más te convenga.

Budismo kadampa

A quien practica este tipo de meditación se le llama “meditador urbano”.

Esta meditación sigue las enseñanzas de Buda, refinadas para la desordenada rutina de la vida de las personas (más modernas).

Esta práctica tiene como objetivo enseñar a tomar decisiones, a través de la transformación de mentes negativas en mentes positivas, que expresan sentimientos de amor, paz, bondad y felicidad.

Cómo practicar Sentado con una postura erguida pero relajada, simplemente siente tu respiración. Préstale atención, ralentiza el flujo de tus pensamientos. Visualiza a un ser querido, siente compasión por su sufrimiento (y con eso, abandonas tu mundo). Esta práctica dura unos 15 minutos.

Meditación trascendental

De origen védico, la meditación trascendental busca conquistar continuamente niveles sublimes de tu mente, hasta llegar al origen de tus pensamientos.

Cómo practicar

Esta meditación se realiza con un mantra individual. Suele haber una ceremonia de iniciación, en la que el mantra pasa del maestro al iniciado en la meditación. Este mantra no se le dice a nadie más.

Al día siguiente, el principiante en meditación regresa al ambiente con seis flores, dos frutas dulces y un paño blanco para un sencillo ritual, con incienso y velas blancas.

El maestro realiza una ceremonia de agradecimiento a los maestros, en la que ofrece flores y frutos al retrato de Gurudev. Gurudev es el maestro indio de Maharishi (Maharishi Yogi, un gurú indio que creó la Meditación Trascendental).

Después de la ceremonia de iniciación y agradecimiento, el principiante en meditación regresa por otros tres días para realizar una verificación, lo que implica explicar dudas técnicas e intercambiar experiencias con otros practicantes.

Después del periodo inicial, el principiante deberá practicar sus meditaciones diariamente, siempre 20 minutos por la mañana (al despertar) y 20 minutos por la tarde. Lo ideal es realizarla entre 5 y 8 horas después de la primera meditación del día.

La desventaja de adoptar esta meditación es que generalmente 8 horas después de la primera meditación el practicante todavía está en el trabajo, lo que dificulta combinar esta práctica en su entorno laboral.

Al igual que cualquier otro método de meditación adoptado, es la disciplina de realizar la meditación la que traerá los resultados esperados al practicante.

rajá yoga

A diferencia de otras formas de meditación, la técnica de meditación Raja yoga sigue la premisa de que no hay forma de comenzar la meditación silenciando la mente. Esto se debe a que se considera que está en plena agitación y tendría el mismo efecto que frenar un coche a gran velocidad.

Cómo practicar

Empieza por soltar todo lo que te rodea: ruidos, objetos y situaciones. Luego define un pensamiento positivo en el que quieras centrarte. Con esto, el flujo de tu mente no se interrumpe, simplemente se dirige. Después de esta fase, el practicante experimenta el pensamiento definido y experimenta ese sentimiento.

A medida que pasa el tiempo, una quietud interior te invadirá. Entonces, en lugar de vaciar tu mente, la transformas en una mente plena. Al finalizar esta meditación, es posible tener un sentimiento de felicidad.

kundalini-yoga

Kundalini, representada por la ilustración de una serpiente, es una energía vital que se despliega en espiral desde la base de la columna hasta la parte superior de la cabeza.

Este movimiento energético elimina toxinas con mucha facilidad. Además, los órganos y glándulas se benefician directamente y el practicante alcanza un nuevo estado de conciencia.

como practicar

Mantén tu postura erguida para que Kundalini recorra tu cuerpo.

Antes de iniciar la meditación propiamente dicha, se realizan algunos ejercicios de calentamiento, así como algunas posturas corporales estáticas y dinámicas (llamadas kriyas).

Esto le brinda varios minutos de relajación profunda. De esta forma, la meditación gana fuerza y es fácil sentir palpitar cada parte del cuerpo.

Cante los mantras, realice ejercicios de respiración (los pranayamas), así como ciertas posiciones específicas de las manos (los mudras). Con estas prácticas habrás reducido el flujo de pensamientos, prestando atención a tu estado interior.

Vipassana

Según Buda, la meditación se compone de dos aspectos:

- Shamatha, que es la calma y concentración de la mente,
- Vipassana, que es la capacidad de ver la realidad con claridad.

La meditación es un proceso de entrenamiento que nos ayuda a darnos cuenta de la tendencia de la mente a reaccionar ante todo lo externo.

Con la práctica, la mente comienza a purificarse y se vuelve cada vez más pacífica.

como practicar

Siéntate hacia adelante sobre el cojín, en posición de medio loto. Es posible que sienta dolor en la espalda y los hombros. Cuando esto suceda, concéntrate en tu respiración ya que esto te ayudará a olvidar el dolor.

A pesar de ser la más utilizada, la respiración no es el único foco en vipassana. Podemos centrarnos en nuestra postura, las sensaciones de nuestro cuerpo, elementos naturales como el agua o el fuego e incluso nuestros estados mentales.

zazen

La forma principal de meditación budista zen, zazen, tiene su nombre formado por "za" que significa sentarse; y "zen", que se refiere a un estado de meditación profunda y sutil.

como practicar

Esta meditación comienza cuando todos los principiantes entran a la habitación y, en silencio, se inclinan con las manos en oración ante el altar y eligen un lugar para sentarse. Suelen sentarse sobre zafu (cojines).

Con la columna erguida, manteniendo las piernas cruzadas y la barbilla metida hacia adentro. Las orejas están en equilibrio con los hombros, la nariz y el ombligo.

Cualquier tensión se elimina fácilmente vaciando los pulmones. Apoye sus manos cuatro dedos debajo del ombligo, con la mano derecha hacia abajo (con la palma hacia arriba), mientras el dorso de los dedos de la mano izquierda descansa sobre los dedos de la mano derecha (sin avanzar sobre la palma), con los dos pulgares tocándose ligeramente.

La punta de la lengua permanece detrás de los dientes frontales superiores y los ojos están entreabiertos, en un ángulo de 45 grados con el suelo.

Si sientes algún dolor, simplemente permanece firme y tranquilo, sentándote en zazen. Sin juicio, porque el dolor no es ni bueno ni malo, es sólo dolor.

Danza circular sagrada

Consideradas una poderosa meditación activa, las Danzas Circulares Sagradas son como un conjunto de danzas folclóricas originadas en Escocia, a mediados de los años 70, y traídas a Brasil después de 1993.

como practicar

La dinámica de la danza circular trabaja con la percepción de los practicantes, descubriendo cómo funciona el otro hasta lograr acertar.

La rueda gira, diferentes personas se cruzan, para dar una palmada, un giro o un ligero movimiento de cabeza, y se encuentran diferentes energías.

Es posible sentir, en una breve mirada, que hay un universo entero dentro de ese otro ser que acaba de cruzarse en tu camino. Y, después de conocer tanto a cada miembro del círculo, las personas también terminan encontrándose consigo mismas y dándose cuenta de que los seres humanos tenemos más cosas en común de las que solemos darnos cuenta.

Con cada movimiento, más y más capas de nuestras dimensiones física, emocional, mental y espiritual salen a la superficie y todo lo que tenemos que hacer es bailar con ellas, rendirnos sin juzgar.

liebre krishna

Los seguidores de la religión hindú vaishnavismo, también conocidos como Hare Krishnas, son famosos por su alegría contagiosa.

como practicar

Los practicantes iniciados tienen la costumbre de comenzar la meditación a las 5 am y pasar hasta dos horas simplemente cantando el Mahamantra ("Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare, Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare"), que canta los diversos nombres de Krishna. Hay 1.728 veces que se canta el mantra cada mañana. Para fijar el pensamiento en Dios y no perder la cuenta, los fieles utilizan el japa mala, una especie de rosario de 108 cuentas.

Todo lo que hagas, ya sea preparar comida, ayudar a alguien o incluso decir una palabra, debe estar dedicado a Dios.

Después de la conferencia, varios devotos del templo se levantan, empiezan a tocar y cantar y la ceremonia se convierte en una gran fiesta de meditación. Con el pensamiento centrado en Krishna, los fieles forman un círculo, saltan uno tras otro por la sala y bailan durante más de media hora sin parar.

“El sonido es el elemento más poderoso, porque nos llega, despierta nuestro yo espiritual y todavía duerme el ego material. Por eso hay que celebrarlo con alegría.

kriya-yoga

La meditación Kriya yoga nos enseña a cada uno de nosotros cómo experimentar la divinidad en el alma y reclamar la bienaventuranza divina como nuestra propia bienaventuranza.

como practicar

Los meditadores se sientan cómodamente en sillas, con la columna erguida y la postura relajada. Con los ojos cerrados, la atención se centra en el punto entre las cejas. Según la tradición, este es el centro de la conciencia más elevada.

Cuanto más a menudo nos concentramos allí, más energía fluye en esa dirección, aumentando la intuición y conectándonos con quienes realmente somos, con nuestra alma.

“Cuando meditamos logramos una internalización de la mente. Con el tiempo, llegamos a la concentración total. Luego entramos en meditación profunda y es este estado el que nos lleva al Samadhi, cuando somos conscientes de todos los átomos del cuerpo y, posteriormente, de todos los átomos del Universo”.

Atención Plena, Mindfulness o Conciencia Plena

Este estilo de meditación no tiene ningún tipo de referencia espiritual. El practicante de Mindfulness se centra principalmente en su cuerpo, sus sensaciones y su respiración. Además, todo lo que se hace tiene como objetivo reducir los niveles de estrés.

Esta meditación también es muy conocida como Mindfulness o Conciencia Plena.

como practicar

Cierra los ojos y presta atención a tu respiración, especialmente a su frecuencia. Luego, empieza a prestar atención a cada parte de tu cuerpo, empezando por tu estómago: nota las sensaciones que te proporciona cada parte. Identifica todo lo que estás sintiendo: agitación, dolor, tensión, sensibilidad.

Lo importante de este estilo de meditación es mantenerte concentrado en las sensaciones de tu cuerpo y tu respiración. Haga esto durante 30 segundos (o un minuto), tres veces al día. Con el tiempo, la conciencia de las sensaciones combinada con la concentración en la respiración reducirá considerablemente los niveles de estrés y ansiedad.

Meditación tántrica

Esta práctica es considerada la esencia del budismo tántrico, o también llamada autorrecuperación tántrica.

Con él, cada emoción angustiosa y enfermedad física está asociada a un chakra específico. Durante la meditación también se promueve el cuidado de sus diversos síntomas.

La práctica de la meditación de autorrecuperación consiste en cantar mantras en sánscrito y tibetano, con traducción al portugués, visualizaciones, respiración, posiciones de las manos y concentración.

Para lograr el desarrollo en el camino espiritual es necesario acumular energía positiva, o mérito, de modo que te visualices como un ser sagrado, como un Buda que tiene la posibilidad de ayudar a todos los seres.

El objetivo final de la meditación es alcanzar el máximo potencial del ser humano.

Por encima de este objetivo final está el objetivo de ayudar a todos los demás seres a liberarse también del sufrimiento y alcanzar una felicidad que va mucho más allá de las palabras.

como practicar

Para iniciar esta práctica es necesario buscar un centro de aprendizaje. Generalmente hay ilustraciones de los distintos Budas en la sala. El profesor de meditación realiza movimientos de las manos que activan un sistema de cinco chakras. De la misma forma, los principiantes repiten estos movimientos.

En esta práctica de meditación tántrica se trabajan las energías sutiles del cuerpo y la mente, que transforman emociones angustiosas y despiertan estados de ánimo positivos.

Por eso las dedicatorias son siempre una parte muy importante de la meditación. Al final, las energías positivas del amor, la bondad, la felicidad y la paz se dedican al beneficio de la iluminación para todas las personas. Cuando dirigimos nuestra energía en una determinada dirección, ya no se pierde.

Otros tipos de meditación

Yoga

Uno de los tipos de meditación más conocidos del planeta, el Yoga (o Yoga) fue creado hace más de 5 mil años, en la India. Ahora es una de las prácticas más conocidas del mundo.

La práctica del Yoga combina diferentes posiciones corporales con movimientos de inhalación y exhalación, ya sean más o menos intensos. También adopta una concentración absoluta en el cuerpo y lo que está haciendo.

chi kung

La meditación Qigong se originó en China hace miles de años. El objetivo de su práctica es equilibrar el Chi, energía vital. Los practicantes de meditación deben realizar varios ejercicios para estabilizarlo.

Centrándose en el dantian (punto situado ligeramente debajo del ombligo), considerado el punto de energía vital del cuerpo.

Por ello, es necesario equilibrarlo a través de la meditación y otras técnicas.

acem

Originada en 1966, en Noruega, la meditación Acem está inspirada en la técnica de meditación trascendental. Esta técnica se debe practicar dos veces al día, en sesiones de 30 minutos cada una. En cada sesión se debe repetir un sonido, que no tiene significado.

Sudarshan Kriya

Sudarshan Kriya es un método de meditación que generalmente cree que la respiración es la principal fuente de energía para los humanos. Por tanto, es con él con el que podemos energizarnos y controlarnos, reduciendo los niveles de estrés y aumentando las ganas de vivir, además de muchos otros beneficios.

Para practicarlo es necesario utilizar técnicas de respiración en ritmos y acciones controladas.

Capítulo 7

Adopte la meditación en su rutina



Tómate un tiempo para meditar.

¡Empiece con sólo unos momentos al día! 60 segundos son suficientes para empezar. Lo más difícil es hacer que la meditación se convierta en un hábito diario, y es exactamente este punto el que te proporcionará los muchos beneficios deseados. Es la práctica diaria la que te permitirá tener más control sobre tu ansiedad y, por tanto, estar más evolucionado.

Así que empieza con 60 segundos al día, repite este proceso varios días, esforzándote por no fallar. Luego, da pasos más grandes: introduce la meditación a mitad del día, al final del día... Ten en cuenta que el mayor objetivo no es el tiempo y el horario, sino que puedas definir momentos del día para un minuto de meditación.

¿Qué tal después de cepillarte los dientes?
¿O después de tu primera taza de café?

Hay quienes consideran que el trayecto diario realizado en metro o autobús es la oportunidad perfecta para cerrar los ojos y meditar un rato.

Comience con meditaciones rápidas

Disfrute de los beneficios de solo un minuto de meditación (lo que el autor llama "meditación de 10 respiraciones"):

- Deja lo que estás haciendo;
- Tome 10 respiraciones profundas;
- Cuente en silencio cada una de estas repeticiones.

Es muy sencillo, pero esta meditación tiene un gran poder para ayudarte a desviar la atención de las preocupaciones o ansiedades que puedas estar enfrentando. A menudo, este rápido ejercicio de meditación facilitará el inicio de meditaciones más largas; este es un proceso natural. Comenzamos con un minuto, ampliamos a cinco y luego a diez minutos, suficiente para tener paz y motivación en tu vida.

Concéntrate y realiza tu meditación.

Es importante que comprendas que la meditación exitosa centra tu atención en una única sensación: el acto de respirar. Por tanto, no cambies en absoluto el ritmo de tu respiración.

Centra tu atención en las acciones individuales de inhalar y exhalar. Preste atención al aire que entra por la nariz y pasa por los pulmones, mientras el pecho y el estómago se expanden y contraen. Si lo prefieres, puedes contar tus inhalaciones y exhalaciones, o simplemente anotarlas mentalmente.

Concéntrate en el sonido o imagen que estás contemplando, podría ser el simple sonido del reloj, por ejemplo. Mantenga su concentración en este nivel durante 5 a 10 minutos.

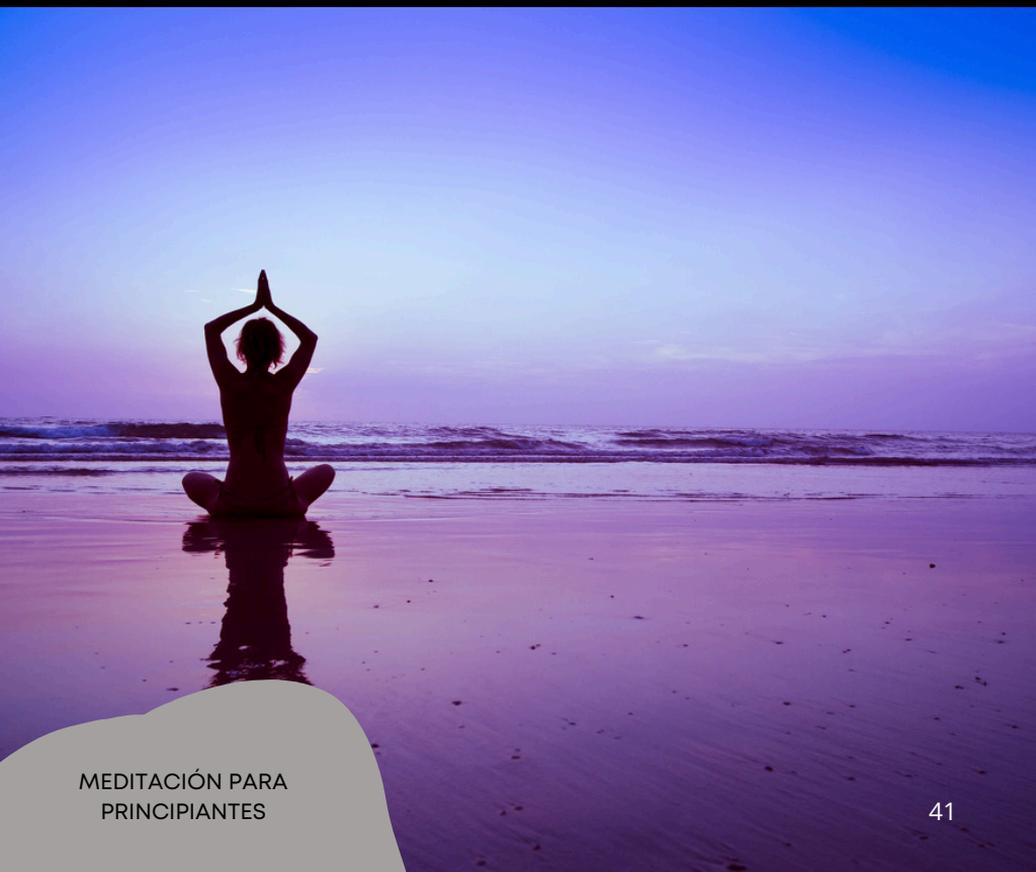
Con la meditación te darás cuenta de que además de relajar y promover la felicidad del practicante, también puede hacerte más compasivo. Practica la meditación pensando en tu prójimo, en cualquier momento de tu día.

En poco tiempo te sentirás más gentil y afable, generando y recibiendo verdadero bien para los demás y para ti mismo.

Entrenando la meditación de forma sistemática conseguirás erradicar definitivamente las adversidades (o aflicciones mentales) de tu mente. Las adversidades son reconocidas como las causas de todos tus problemas y sufrimientos. De esta manera, llegarás a experimentar una paz interior permanente. Por eso, día y noche, vida tras vida, tendréis paz y felicidad.

Capítulo 8

Busca tu evolución en la meditación



El siguiente es un extracto tomado del libro de Kalu Rimpoché, “Mente Luminosa”.

Como hemos comentado anteriormente en este libro electrónico, shamatha es la tranquilización y concentración de la mente. O en otras palabras, shamatha es la meditación estabilizadora.

La realización de shamatha se caracteriza por la experiencia de alegría y resplandor. En esta condición, la mente y la práctica de la meditación están unidas. El meditador revela una nueva energía: la de la sabiduría.

Para desarrollar shamatha, nuestra mente utiliza dos herramientas: la atención y la memoria. Debe haber una atención vigilante y un recuerdo de la práctica. Dado que muchas distracciones interrumpen su estado de alerta y vigilancia, el practicante de la meditación debe regresar a él mediante recordatorios constantes. La vigilancia es la agudeza en la base de la meditación, y el recuerdo asegura su continuidad.

Este estado de shamatha tiene dos obstáculos principales:

- El primero, que está representado por la agitación (o dispersión creada por la fijación en pensamientos y emociones pasajeras);
- El segundo es el letargo o la pereza, el estancamiento mental. Esta va disminuyendo a lo largo del camino, representando la energía necesaria para practicar la meditación. A medida que avanzamos, la práctica requiere cada vez menos esfuerzo.

Las seis curvas o giros del camino marcan seis situaciones de meseta (estancamiento), dominadas sucesivamente por las seis fuerzas de la práctica, que son:

- Escuchar instrucciones;
- Asimilarlos;
- Recuérdalos;
- Practicar la vigilancia;
- Perseverar;
- Practicar el hábito fiel.

¿Interesado en desarrollarlos y alcanzar la perfección en la meditación estabilizadora? Vea a continuación cuáles son las nueve etapas de desarrollo de la meditación estabilizadora y cómo se caracterizan.

Primera etapa

En la primera etapa, hay una distancia considerablemente grande entre el meditador y su mente. La mente está guiada por la agitación. De esta forma, se ve que la meditación requiere mucha energía. Los obstáculos son los peores posibles, se necesita disciplina y perseverancia para no rendirse.

Segunda Etapa

En la segunda etapa, el meditador ya no busca su mente: la enfrenta, la observa. La agitación todavía está por delante, pero ya no impulsa la mente.

Tercera etapa

En la tercera etapa, el contacto entre el meditador y su mente se establece mediante la cuerda del recuerdo. Se produce una forma sutil de estancamiento. La oscuridad del estancamiento y la agitación disminuye.

Cuarta Etapa

En la cuarta etapa, el progreso se vuelve más claro y el meditador se acerca aún más a su mente.

Quinta Etapa

En la quinta etapa la situación se invierte. El practicante de la meditación guía la mente con atención y recuerdo continuos. La agitación ya no impulsa la mente, pero todavía está presente allí de alguna manera. Existe la actividad de la mente para emprender acciones positivas. Aunque normalmente es necesario practicar estas acciones, todavía existen distracciones en el contexto de la práctica de shamatha.

Sexta Etapa

En la sexta etapa, la evolución es más definitiva. Es el meditador quien dirige la meditación y su recuerdo es constante. De esta manera, ya no tiene que centrar su atención en la mente. La situación se vuelve cada vez más clara.

Séptima etapa

En la séptima etapa, la condición es mayoritariamente pacífica. Caminar ya no requiere dirección. Aún así, hay pocas señales que indiquen puntos problemáticos.

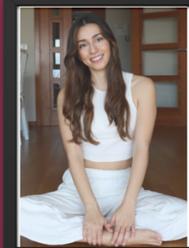
Octava Etapa

En la octava etapa, la mente está dominada por el meditador. Prácticamente no queda ningún punto de atención y la idea de esfuerzo ha desaparecido. La meditación es natural y continua.

Novena Etapa

En la novena etapa, la mente y el meditador están simultáneamente en completo reposo. Son como viejos amigos acostumbrados a estar juntos tranquilamente. Los obstáculos desaparecen y la meditación estabilizadora es perfecta.

DESCUBRE NUESTROS CURSOS EN VÍDEO



Un poco sobre mí...

Soy KatheYogui, Terapeuta Holística desde hace más de cinco años. Con Máster en Psicología Holística (300h) certificada por la Escuela Europea de Terapias Naturales y Bienestar, Reflexología Facial (200h) certificada por EuroInnova, profesora de Hatha Yoga & Pilates (200h) y Power Yoga & Meditación (200h) certificada por la mejor organización de Yoga a nivel internacional, Yoga Alliance y Reiki nivel 3 certificada por la Federación Española de Reiki. Cuento con más de 6 millones de seguidores en mis redes sociales, teniendo una gran presencia en el sector de Salud & Bienestar y convirtiéndome en referente. Encuétrame en las redes sociales como @KatheYogui

Meditación desde cero



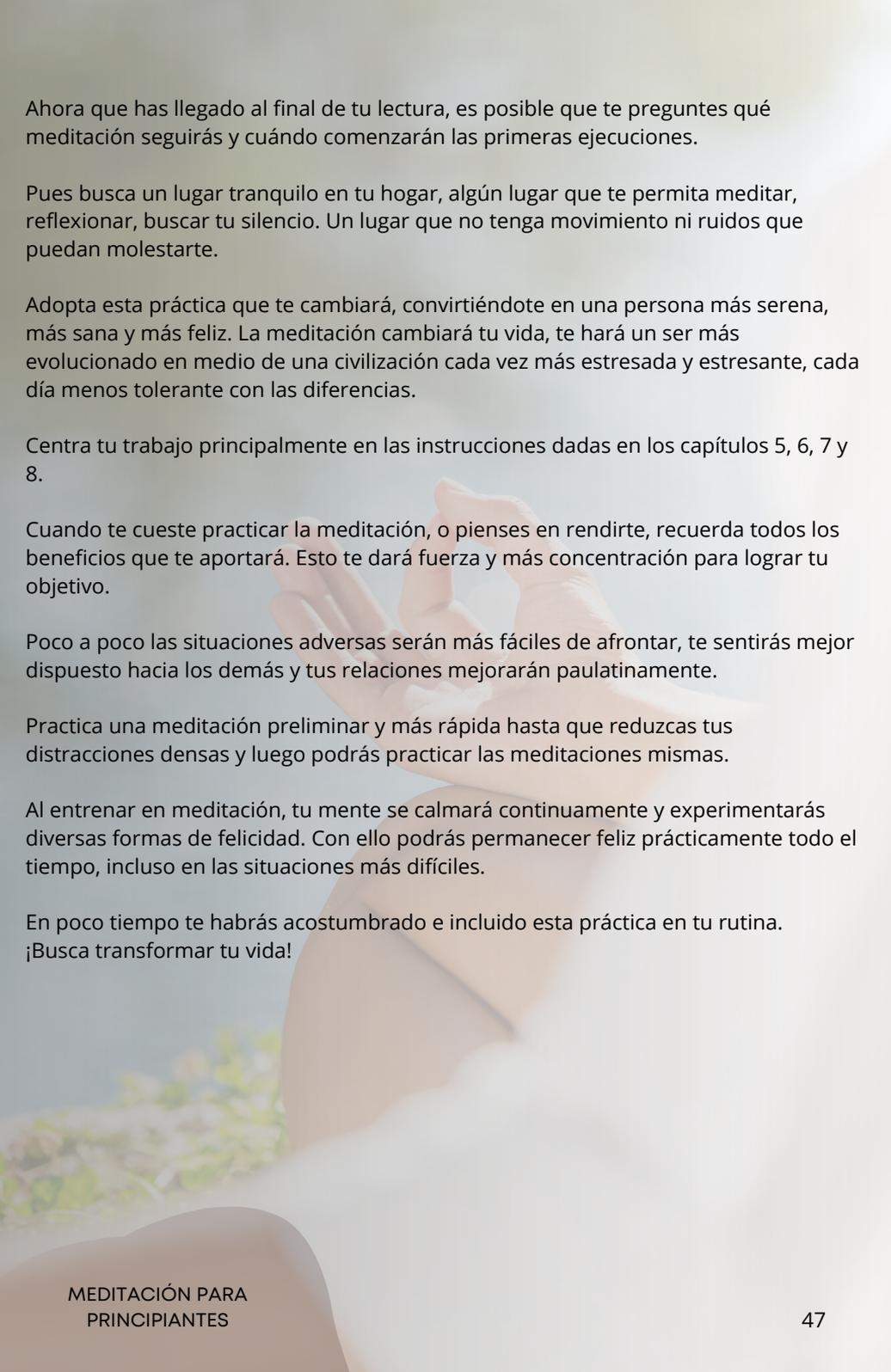
YOGA FACIAL & DRENAJE LINFÁTICO



Conclusión

MEDITACIÓN PARA PRINCIPIANTES



A person is shown from the waist up, sitting in a meditative posture. Their hands are held out in front of them, palms facing up, in a gesture of openness or offering. The background is a soft, out-of-focus outdoor scene with green foliage and a bright sky. The overall tone is peaceful and serene.

Ahora que has llegado al final de tu lectura, es posible que te preguntes qué meditación seguirás y cuándo comenzarán las primeras ejecuciones.

Pues busca un lugar tranquilo en tu hogar, algún lugar que te permita meditar, reflexionar, buscar tu silencio. Un lugar que no tenga movimiento ni ruidos que puedan molestarte.

Adopta esta práctica que te cambiará, convirtiéndote en una persona más serena, más sana y más feliz. La meditación cambiará tu vida, te hará un ser más evolucionado en medio de una civilización cada vez más estresada y estresante, cada día menos tolerante con las diferencias.

Centra tu trabajo principalmente en las instrucciones dadas en los capítulos 5, 6, 7 y 8.

Cuando te cueste practicar la meditación, o pienses en rendirte, recuerda todos los beneficios que te aportará. Esto te dará fuerza y más concentración para lograr tu objetivo.

Poco a poco las situaciones adversas serán más fáciles de afrontar, te sentirás mejor dispuesto hacia los demás y tus relaciones mejorarán paulatinamente.

Practica una meditación preliminar y más rápida hasta que reduzcas tus distracciones densas y luego podrás practicar las meditaciones mismas.

Al entrenar en meditación, tu mente se calmará continuamente y experimentarás diversas formas de felicidad. Con ello podrás permanecer feliz prácticamente todo el tiempo, incluso en las situaciones más difíciles.

En poco tiempo te habrás acostumbrado e incluido esta práctica en tu rutina. ¡Busca transformar tu vida!