

Meditación

Espiritual



Alejandro Richter

Copyright © LEOKA CORPORATION

Publicado por LEOKA CORPORATION

Todos los derechos reservados



Todo el contenido de "Meditación Espiritual" es propiedad de LEOKA CORPORATION Reg 10077920361.

LEOKA CORPORATION es la única empresa autorizada para publicar y distribuir el contenido de "Meditación Espiritual". Queda estrictamente prohibido distribuir, vender o regalar copias de este libro, sin la autorización expresa de LEOKA CORPORATION.

Si la información contenida en este documento es distribuida sin autorización previa, se tomará plena acción legal.

Bienvenida y Presentación del Autor

Mi nombre es Alejandro Richter, tengo tres grados de Maestría y nueve diplomados en Administración, Negocios e Informática en Canadá, Estados Unidos y en importantes Universidades de Latinoamérica. Me desempeño hace años como catedrático universitario en varias Escuelas de Post grado y de Negocios.

Paralelamente a mi vida profesional y académica, tengo una vida dedicada a la investigación de la ciencia de Dios. He estudiado, escrito y enseñado diferentes cursos y seminarios de espiritualidad superior, como de superación personal, Control Mental, Meditación, Astrología, Reiki, Ecología, Viajes Astrales y filosofías de las más importantes escuelas espirituales de nuestra humanidad, siempre con una mente abierta, objetiva y científica.

En las últimas dos décadas, hemos fundado dos Asociaciones Culturales sin fines de lucro, dedicadas a la difusión de temas espirituales, ecológicos y de ayuda social, logrando muy gratificantes resultados en bien de nuestro prójimo.

Actualmente me encuentro jubilado y a insistencia de amigos, alumnos y discípulos, estamos difundiendo electrónicamente gran parte de estos conocimientos y experiencias, aprovechando la tecnología y la magia del Internet.

Quiero darte la más cordial bienvenida a este curso, te felicito por haberlo descargado. Tu aporte nos ayuda a la difusión de esta Enseñanza.

Tu amigo.

Alejandro Richter

Contenido

1. INTRODUCCIÓN	6
2. CONCEPTOS GENERALES	8
2.1. EL CEREBRO	8
2.2. LA MENTE.....	9
2.3. ESTADOS DE CONCIENCIA	10
2.4. EL REAL SER O ESENCIA DIVINA	11
2.5. EL EGO	11
2.6. ILUMINACIÓN, SANTIDAD O MAESTRÍA.....	12
2.7. INICIACIÓN	12
2.8. MANTRA	13
3. QUÉ ES MEDITACIÓN	14
3.1. LA EXPERIENCIA.....	14
3.2. TIPOS DE MEDITACIÓN	15
3.3. DIFERENCIA DE LA MEDITACIÓN CON OTRAS PRÁCTICAS.....	16
3.4. IDEAS ERRÓNEAS	16
4. BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN.....	18
4.1. UN MEJOR DÍA, UNA MEJOR VIDA	18
4.2. SOLUCIÓN PARA UNA BUENA SALUD.	20
4.3. MEJORA EL AMBIENTE DEL INDIVIDUO.....	21
4.4. REJUVENECIMIENTO	21
4.5. ARMONIZA Y EQUILIBRA LOS DOS HEMISFERIOS CEREBRALES	22
4.6. REDUCCIÓN DEL USO DE ALCOHOL, CIGARRILLOS, DROGAS Y OTRAS ADICCIONES.....	22
4.7. NIVELES DE DESCANSO	23
4.8. CRECIMIENTO DE LA INTELIGENCIA.....	23
4.9. MEJORA DE LA ACTIVIDAD ACADÉMICA.....	24
4.10. AUMENTO DE LA CREATIVIDAD.....	24
4.11. ALIVIO DEL INSOMNIO.....	25
4.12. OTROS BENEFICIOS DE ÍNDOLE ESPIRITUAL	25
5. FACTORES QUE INFLUYEN EN LOGRAR CON ÉXITO LA EXPERIENCIA.....	26
5.1. INFLUENCIA DE LOS ALIMENTOS	26
5.2. LA MEJOR HORA, EL “BRAMAMUHURTA”	26
5.3. LUGAR.....	27
5.4. INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD	28
5.5. LA POSICIÓN DEL CUERPO	29
5.6. ASTROLOGÍA.....	31
5.7. SALUD.....	32

5.8.	ESTADO MENTAL	32
6.	RESPIRACIÓN	33
6.1.	RESPIRACIÓN ALIENTO DE VIDA.....	33
6.2.	PRANA	34
6.3.	ALGUNOS MÉTODOS DE RESPIRACIÓN	34
6.4.	LA RESPIRACIÓN COMPLETA	35
6.5.	PRANAYAMA	38
6.6.	LAS 20 CONECTADAS	40
6.7.	LA TÉCNICA DEL REBIRTHING (RENACIMIENTO).....	41
7.	LA RELAJACIÓN	42
7.1.	LA PRÁCTICA DE RELAJACIÓN	42
8.	LA TÉCNICA DE LA MEDITACIÓN.....	46
9.	INICIACIÓN	48
9.1.	TABLA DE MANTRAS	50
10.	CONCLUSIONES	51
10.1.	EPÍLOGO	52
11.	GLOSARIO DE TÉRMINOS	53

1. Introducción

La tradición hindú cuenta que el príncipe Siddharta Gautama se sentó bajo un árbol en Meditación, decidido a no levantarse hasta haber alcanzado el Nirvana. Primero le asaltaron los ejércitos demoníacos de Mara, señor de la ilusión, luego éste lo tentó varias veces y de diversas formas tratando de sustraerle de su concentración. Finalmente Mara se retiró vencido, incapaz de romper su estado de paz. Durante la noche, alcanzó niveles cada vez más altos de consciencia, llegando a conocer sus vidas anteriores. Es así como Sidharta, más tarde conocido como Buda (el iluminado) alcanzó la Iluminación en una profunda Meditación.

Los seres humanos están afligidos por sufrimientos, angustias y numerosos miedos que son incapaces de evitar. La meditación tiene como uno de sus objetivos eliminar estas angustias y sufrimientos, permitiéndonos alcanzar la “Felicidad” plena y auténtica que sólo se obtiene de la interiorización con nuestra parte Divina. La Felicidad es un estado interior, que va más allá de la satisfacción física, es muy recurrente escuchar historias de gente muy rica y famosa que es infeliz. La tradición milenaria de Maestros védicos de meditación nos enseña que **“el propósito de la vida es alcanzar la Felicidad”**.

El Maestro Ascendido, Conde Saint Germain nos dice que, cuando lleguemos al entendimiento de la Consciencia Divina con la “meditación” y la contemplación sincera de mente-abierta, esto debería dar una gran liberación a la naturaleza interna. En la mayoría de los casos no actuamos porque tengamos una voluntad propia que nos dicte nuestros actos, sino en base a una serie de condicionantes, actos reflejos, hábitos, dependencias,

etc., que hemos ido formando y que determinan una forma de comportamiento peculiar.

La mente necesita de una voluntad que la gobierne, el problema es que existen dentro de nosotros dos voluntades: Una la llamaríamos "**voluntad egoica**"; es decir; aquella que nos conecta con todo tipo de recuerdos y experiencias negativas, buscando solamente su propia gratificación, sin tener en cuenta las consecuencias negativas para si mismo o para los demás. Por su parte la "**voluntad consciente**", sería aquella que tiende hacia el recto obrar, recto pensar, recto sentir. Somos conscientes cuando somos dueños de nosotros mismos y del modo en que actuamos.

No cabe duda que ciertos individuos tales como yoguis o fakires, a través de una dura disciplina corporal, llegan a desarrollar una férrea fuerza de voluntad, pero para poder lograr una auténtica "voluntad consciente" se necesita liberarse primero de todo condicionante egóico. Quien lo logra consigue dejar de ser siempre victima de las circunstancias, convirtiendo cada circunstancia en la más adecuada a su propio progreso y evolución interna.

Existen otras esferas donde la consciencia se manifiesta en planos muy elevados, donde estaríamos delante de lo que realmente somos, de nuestra identidad real. Nuestro mundo físico y material de casas, personas y muebles, puede parecernos muy real porque podemos verlos y tocarlos, pero sólo aquello que permanece puede tener una existencia real.

Cuando se logra a través de la meditación perder toda identificación con lo físico, rebasamos nuestra propia individualidad uniéndonos a la corriente universal de la vida en todas sus formas, materias y volúmenes. Experimentamos entonces el sentimiento de "**ser uno con el todo**".

2. Conceptos Generales

Para lograr un mejor entendimiento del trascendente mundo de la meditación, es necesario conocer algunas definiciones y conceptos generales que describimos a continuación

2.1. El Cerebro

Nuestra composición física esta hecha sabiamente. Nuestro cerebro está en la cúspide de nuestro cuerpo, porque es el órgano rector de todas nuestras funciones corporales. El cerebro es el recipiente de la mente y es en este órgano donde se realizan los principales cambios fisiológicos producidos por la meditación.

2.1.1. Hemisferios cerebrales

Imaginemos a nuestro cerebro dividido con una línea horizontal y otra vertical, quedando cuatro secciones de la siguiente forma:

- La mitad superior esta formada por el **neo cortex** (nueva corteza cerebral) aquí reside nuestra capacidad de lenguaje y de pensamiento abstracto ya que nos ayuda a entender la relación sujeto-objeto.
- La mitad inferior se llama **sub cortical** (hipotálamo y sistema límbico) aquí reside nuestras emociones y nuestras apetencias sexuales. Se encarga de mantener la integración y equilibrio del organismo.
- El **hemisferio izquierdo** es el hemisferio activo, el analítico, es la parte lógica de nosotros, es el que permite el lenguaje y el pensamiento matemático. Es el que enfoca las tareas cotidianas.

- El **hemisferio derecho** es receptivo, es la parte creativa de nosotros. El menos utilizado y por ende el menos desarrollado.

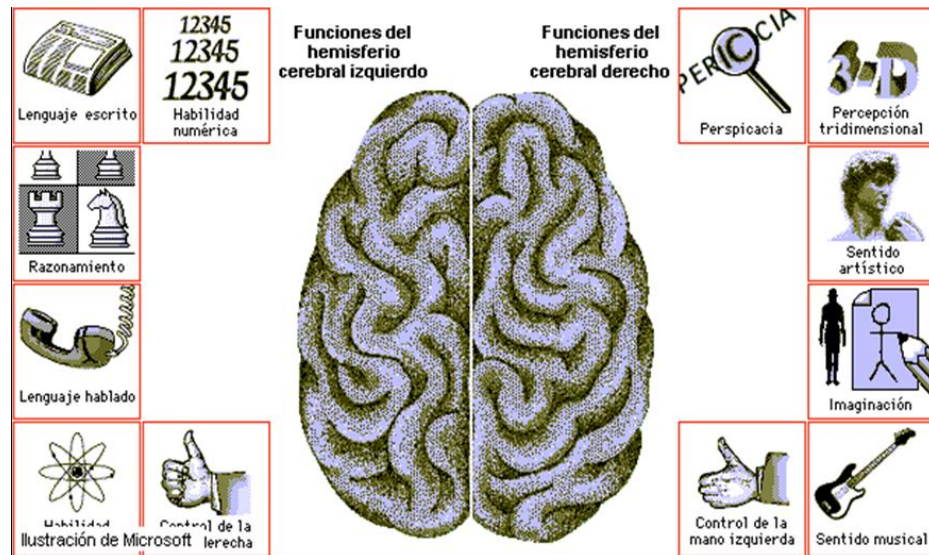


Figura 1: Los Hemisferios Cerebrales

2.2. La Mente

La función de la mente es recibir y transmitir información, se le define como un campo de energía más allá del cuerpo físico. Tanto el bien como el mal tienen un órgano receptivo que es la mente humana. Tiene una capacidad ideoplástica, es decir, de lo que pensamos se hace realidad. Es el caso de las enfermedades psicosomáticas, donde la ciencia oficial afirma y reconoce que la mente origina del 70% al 80% de las enfermedades y padecimientos que sufrimos. Uno de los principales propósitos de la meditación es aquietar la mente de pensamientos.

2.2.1. Mente universal

Es como un océano que contiene a toda la creación. Todo lo tangible que llamamos mundo material o físico, es una creación de la propia mente universal, aquí están contenidos el pasado presente y futuro.

2.2.2. Mente humana

Es una diminuta porción de la mente universal que está contenida en el ser humano, como un río navegable que une las tierras del interior (nuestra conciencia individual), con el gran océano de la mente universal. Al lograr esta conexión, se pueden concretar muchos deseos, cumpliendo lo que se conoce como la “ley de atracción”.

2.3. Estados de conciencia

Otra particularidad muy importante de nuestro cerebro, es que emite ondas cerebrales de distinta frecuencia, que corresponden con diferentes estados de conciencia. **Durante el estado de meditación el cerebro emite ondas del tipo Alfa:**

Ondas BETA: Actividades Cotidianas (24-14 hz.)

Ondas ALFA : Estado de relajación y Meditación (14- 8 hz.)

Ondas THETA : Precede del sueño (8-4 hz.)

Ondas DELTA: Sueño mismo (4-0.3 hz.)

Los investigadores han descubierto un QUINTO ESTADO el cual es de conciencia lúcida, de mente despierta, el cerebro emite ondas ALFA de gran amplitud en todo momento. Este nivel de consciencia se consigue

luego de practicar por muchos años la ciencia milenaria de la meditación, es el estado de iluminación.

(Mayor información en [http:// www.significadosueño.com](http://www.significadosueño.com))

2.4. El Real Ser o Esencia Divina

Es nuestra parte divina, las virtudes, la fuerza del bien, el conjunto de valores y cualidades positivas en nosotros. Toda virtud es una disposición continua y habitual de hacer el bien, a servir, a vivir correctamente, en armonía con la divinidad, con nosotros mismos y con nuestros semejantes

Nuestro Real Ser o Parte Divina, tiene varios componentes, dentro de los cuales se encuentra el Padre Interno, que es la parte masculina, y la Madre Divina o la parte femenina de Dios.

2.5. El Ego

Es el conjunto de defectos, errores, vicios, malas costumbres y debilidades que se expresan a través de la personalidad humana, causando daños psicológicos, morales, económicos, científicos, físicos, materiales, etc., al prójimo, a la naturaleza y a nosotros mismos.

El ego se divide en muchas partes, de manera individual y colectiva, en cada persona y la sociedad. Una persona puede tener muchos egos o defectos, como por ejemplo: lujuria, ira, odio, orgullo, codicia, vicios, miedo, timidez, etc.

2.6. Iluminación, Santidad o Maestría

Personas iniciadas en la ciencia de Dios, que luego de varios años de práctica de meditación y trabajos de purificación interna, expulsan al ego en todas sus manifestaciones, logrando incorporar a su Real Ser en su personalidad humana. En este nivel el alma se une con Dios alcanzando el grado angélico, se consagra al servicio de la Divinidad, su aura crece en luz, la persona se vuelve sabia y despierta facultades internas. Alcanzar la Iluminación, Santidad o Maestría, es el verdadero objetivo existencial de nuestra alma.



Figura 2: En el estado de Iluminación, Santidad o Maestría, se realiza una conexión con la Consciencia Universal de Dios.

2.7. Iniciación

La palabra Iniciación proviene del latín initiare, que significa inicio, comienzo. Es una ceremonia con características espirituales, donde

luego de una invocación, se presenta al interesado a la dinastía de Maestros de meditación para que sea asistido durante sus prácticas y se le entrega un mantra. Inmediatamente se "inicia" un proceso por el cual se va experimentando la búsqueda de la autorrealización íntima del Ser. La iniciación es una forma de vida, cuya meta es la incorporación del Dios Interno.

2.8. Mantra

La palabra MANTRA viene de MAN - MANAS que significa "mente" y TRA - que significa "tratado", por lo tanto MANTRA es el "tratado de la mente". Es una combinación sabia de letras o sonidos que nos causan efectos espirituales, anímicos y físicos.

Al emitir un determinado Mantra de meditación, creamos una vibración que nos permitirá desarrollar cambios internos, logrando la experiencia de alcanzar altos niveles de consciencia. El propósito de repetir un mantra en meditación es aquietar la mente.

3. Qué es Meditación

Es la técnica o arte milenaria de acallar la mente, silenciando esa interminable charla mental que llena nuestra consciencia. En la calma de la mente silenciosa, el meditador se convierte en un observador, luego alcanza un grado de desapego que le permite experimentar un nivel de consciencia superior. **El silencio expande la consciencia.**

La meditación es el camino más corto para activar la consciencia cuando se anhela llegar al Ser, para lograr este propósito **debe de practicarse todos los días**. La práctica regular dulcifica el alma, clarifica el pensamiento, purifica el estado de ánimo de la persona, incrementa la inteligencia, acentúa la concentración y nos da el equilibrio de pensar en los demás sin olvidarse de si mismo.

El trabajo de expulsar al ego de nuestra personalidad, es como sacar las hojas de una cebolla, tiene varios niveles. La Meditación en este aspecto cumple un rol insustituible, debilitando al ego por medio de la quietud de pensamientos. Al respecto, Bokar Rimpoché la define alegóricamente como la “bomba atómica contra el ego”.

3.1. La Experiencia

La meditación pone a nuestro alcance múltiples posibilidades de vivir experiencias espirituales. Con la práctica de la Meditación entramos en contacto directo con nuestro Real Ser, y a través de él con la conciencia universal de Dios de donde todo emana y en abundancia. El cerebro emite ondas Alfa (14-8 Hz) y se puede llegar a altos estados de

consciencia como el Nirvana (estado de felicidad profunda), sintiendo una profunda paz y felicidad.

El practicante experimenta un estado de arrobamiento estático completo (Samadhi), la respiración se reduce al mínimo, perdiendo la noción del tiempo y de su cuerpo físico. Puede visualizarse ondas de colores de diversas formas, números, personas, paisajes, etc, pero **estas imágenes no significan nada**, son liberación natural de tensión.

El algunos casos puede transportarse a otros lugares, incluso podría experimentar un desdoblamiento astral. En lo personal he experimentado al menos tres transportaciones a lugares desconocidos de poca importancia, la primera fue a la recepción de un hotel de unas tres estrellas, la segunda a un centro comercial, donde conscientemente memoricé los precios de una vitrina, y la tercera a la hora de limpieza de un salón de meditación. Esta experiencia de “transportación” es diferente a los “viajes o desdoblamientos astrales”, en cuanto la primera se aprecia el lugar como si se estuviera viendo a través de una ventana, y el segundo es el cuerpo astral o cuerpo del alma el que se traslada por completo.

(Mayor información en [http:// www.miviajeastral.com](http://www.miviajeastral.com))

3.2. Tipos de Meditación

Existen incontables métodos o sistemas de meditación pertenecientes a diferentes tiempos, culturas y lugares, como la meditación Tao, Budista, Raja Yoga, Vipasana, Trascendental, entre otras. Aunque cada una de las escuelas o formas de meditación se disgregan en múltiples ramas, todas tienen en común los siguientes puntos:

- Relajación.

- Control de respiración.
- Capacidad de concentración total.

3.3. Diferencia de la Meditación con otras Prácticas

La nueva era de acuario ha traído consigo que el término “Meditación” sea incorrectamente manipulado para nombrar a muchas prácticas espirituales, pero **la meditación es una sola**, es un afloramiento natural de nuestro interior, NO FORZADO.

Existe un adagio que dice: **“Meditar es no pensar”**. Una práctica de meditación no fuerza ni los pensamientos, ni la imaginación, los pensamientos vienen de forma natural y uno no debe de identificarse con ellos. **En el resto de prácticas “la mente” juega un importante papel, menos en la meditación**, donde justamente se busca aquietar la mente, buscando “el silencio” de que hablan las sagradas escrituras.

En mis primeras prácticas de meditación, trataba de no pensar en nada, dejando mi mente completamente en blanco, me pareció muy difícil en el comienzo porque acudían a mi mente toda clase de pensamientos y recuerdos o me quedaba dormido. Luego de varias prácticas logré el estado de quietud de mente y cuerpo.

3.4. Ideas erróneas

- Pasar revista a acontecimientos de la vida cotidiana.
- Imaginar el futuro.
- Reflexionar sobre nuestra conducta.
- Hacer peticiones o agradecimientos a Dios.
- Hacer proyectos.

- Imaginarse luces, colores, Jerarquías, nubes, escaleras, etc.
- Iniciaciones diversas.

En la medida que la **práctica no conduce a la paz interior, no es meditación**. A continuación vamos a definir brevemente algunas prácticas espirituales comunes que suelen confundirse con meditación:

3.4.1. Práctica de Reflexión

Es el procedimiento de investigación de la psicología humana, donde “mentalmente” se repasan sucesos vividos durante el día o decisiones que desea tomar, con el propósito de evaluar moral y espiritualmente las buenas o malas acciones. Por ejemplo, una discusión.

3.4.2. Práctica de Visualización

Son todas aquellas en que se nos indica imaginar diferentes cosas, obligando a la “mente” crear imágenes o escenas con diversos propósitos.

3.4.3. Práctica de Oración

Es una conversación con nuestro Dios Interno o alguna Jerarquía Superior, en la cual se le agradece los bienes recibidos, se pide protección, guía, asistencia, curaciones, solución a problemas conyugales, económicos, etc. Tendrá más valor cuando sale del corazón con nuestras propias palabras.

3.4.4. Iniciación

Práctica o ceremonia realizada cuando se recibe una nueva técnica espiritual.

4. Beneficios de la Meditación

Existe un adagio que dice “lo externo es reflejo de lo interno”. La práctica de la meditación aquieta la mente **eliminando diversas manifestaciones de tensión** que mejoran nuestro mundo interior y consecuentemente nos aporta una serie de beneficios que indicaremos a continuación:

4.1. Un mejor día, una mejor vida

Desde que inicié la práctica diaria de la meditación, puedo definir mis días en dos clases: los días en que medito y los días en que por diversos motivos de causa mayor no medito. Cuando inicio mi labor diaria con una meditación en tempranas horas de la mañana, estoy con una actitud de paz, confianza, optimismo y las cosas me salen mejor, la ley de la atracción de cosas buenas se cumple con naturalidad. Por otro lado, los problemas o dolores propios de la existencia humana, se asumen con calma y sabiduría.

Hace como unos 20 años, en cierta oportunidad cuando era jefe de una planta de ingeniería, antes de salir de mi casa realicé temprano una muy buena práctica de meditación. Cuando llegué a mi centro de labores, la escena era de caos y mucha tensión, habían sucedido una serie de problemas no habituales, como si una mala racha o todas las plagas de Egipto hubieran caído sobre nosotros. Ante los ojos de pánico de mi técnico de cargo y otros operarios, asumí el control con mucha tranquilidad y poco a poco, en minutos, las fallas se fueron subsanando, una a una, como por obra de magia. Dejamos la más difícil para el final, que era conseguir un repuesto crítico que no había en ninguno de los almacenes, salí caminando con mi técnico, casi sin

dirección, a ver como podríamos obtener urgentemente ese repuesto, sin los trámites administrativos requeridos. Ni bien salimos de la planta, pasó con su automóvil un proveedor amigo que me saludó, al pararlo le pregunté si por casualidad tendría aquel raro componente, me dijo que recientemente le había llegado y que me lo traería en minutos, el pago lo tramitaríamos posteriormente con calma. Luego de tanto tiempo, aún recuerdo la cara de asustado de mi técnico que me dijo: “usted parece medio brujo, tiene demasiada buena suerte”.

En otra oportunidad, trabajaba para un ministro de estado amigo mío, este ministro tuvo que renunciar a su cargo intempestivamente por cuestiones políticas. A la mañana siguiente, antes de acudir a la oficina, realicé una meditación muy profunda, perdiendo la noción del tiempo y de mi cuerpo, en este nivel a uno hasta pueden golpearlo y no reaccionar violentamente. En ese estado de mucha quietud, llegué a la oficina, me recibió el jefe que le seguía al saliente ministro. Este funcionario, mi nuevo jefe directo, indignado con la situación y conocedor de la amistad que tenía con el ministro saliente, comenzó a propinarme una serie de llamadas de atención en unos tonos nunca recibidos. Recuerdo que en ese momento, sentía como una coraza de protección de luz, los adjetivos y tonos desmesurados no llegaban afectarme, permanecía imperturbable como todo un monje tibetano, reacción que no hacía más que desencajar a este nuevo jefe. Reflexionando posteriormente, llegué a la conclusión que, si esa escena la hubiera recibido en otro estado, el malestar y desequilibrio psicológico me hubiera durado días, tal vez años.

4.2. Solución para una buena salud.

La vida misma depende de una buena salud. Un ser sano, una mente sana, un cuerpo sano, una coordinación sana entre el Ser y la mente, entre la mente y el cuerpo y entre el cuerpo y el medio ambiente, constituirá la salud perfecta de un individuo.

4.2.1. La salud mental

Cuando las tensiones se acumulan en la mente, estas se reflejan en el cuerpo a través del sistema nervioso. La mente preocupada llena de problemas, dirigiéndose constantemente aquí y allá en un estado de descontento, agota e irrita al sistema nervioso y al cuerpo.

De este modo la tensión mental, produce enfermedad e incluso cambios orgánicos en el cuerpo. La cura para estos sufrimientos, se encuentra en crear en la mente una situación estable y firme, esto último se logra con la práctica regular de la meditación.

4.2.2. La salud física

La investigación médica afirma que casi un 80% de enfermedades son de origen psicosomático, demostrando que una gran proporción de los desordenes físicos se originan a causa de la tensión mental, como resultado de ansiedades y fracasos en la vida. La meditación elimina estas tensiones y preocupaciones, convirtiéndose en el mejor antídoto contra las enfermedades de orden psicosomático.

4.2.3. Normalización de la Alta Presión Arterial

La práctica diaria de la meditación, regula en forma natural la presión arterial, convirtiéndose en la mejor solución para los hipertensos.

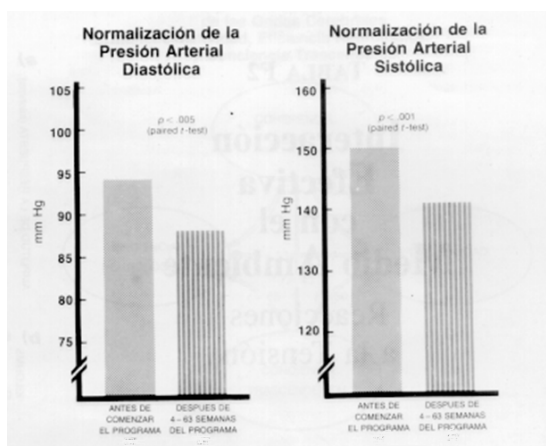


Figura 3: Normalización de la Presión Arterial.

4.3. Mejora el Ambiente del individuo

El ambiente del individuo se compone de las radiaciones de su mente y cuerpo difundidas por sus pensamientos y acciones. La meditación produce la influencia del Ser en el ambiente, ocasionando una irradiación de armonía, felicidad, paz y pureza, cumpliéndose el adagio que dice: **“lo externo es reflejo de lo interno”**.

4.4. Rejuvenecimiento

La actividad continua produce un desgaste y deterioro natural del cuerpo celular. El descanso profundo que se logra con la técnica de meditar, es un medio para desacelerar este proceso.

Por otro lado, si se experimenta una gran felicidad, la reposición de energía y el aumento de vigor en el cuerpo y la mente serán grandes. El rejuvenecimiento llega a realizarse cuando **durante la meditación llegamos a la experiencia directa de la felicidad del Ser.**

4.5. Armoniza y equilibra los dos hemisferios cerebrales

Se ha comprobado por medio de equipamiento médico que, debido al régimen de vida, las personas poseen un desequilibrio en los dos hemisferios emanando cada uno frecuencias diferentes, tendiendo a desarrollar más el hemisferio analítico izquierdo. La meditación logra equilibrar estos dos hemisferios, logrando que trabajen a una misma frecuencia.

4.6. Reducción del uso de alcohol, cigarrillos, drogas y otras adicciones

Estudios muy serios realizados en las mejores universidades de Estados Unidos, han comprobado una reducción dramática en el consumo de alcohol, cigarrillos y drogas, en pacientes que iniciaron la práctica regular de meditación.

4.7. Niveles de Descanso

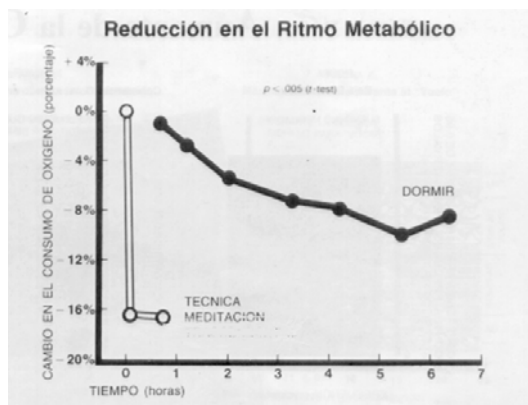


Figura 4: Reducción en le Ritmo Metabólico

4.8. Crecimiento de la Inteligencia

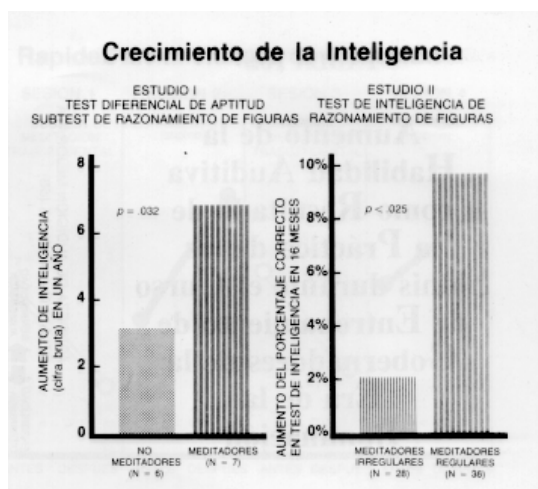


Figura 5: Crecimiento de la Inteligencia

4.9. Mejora de la Actividad Académica

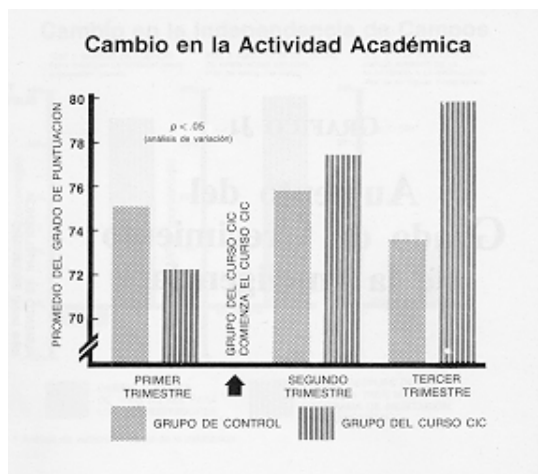


Figura 6: Cambio en la Actividad Académica.

4.10. Aumento de la Creatividad

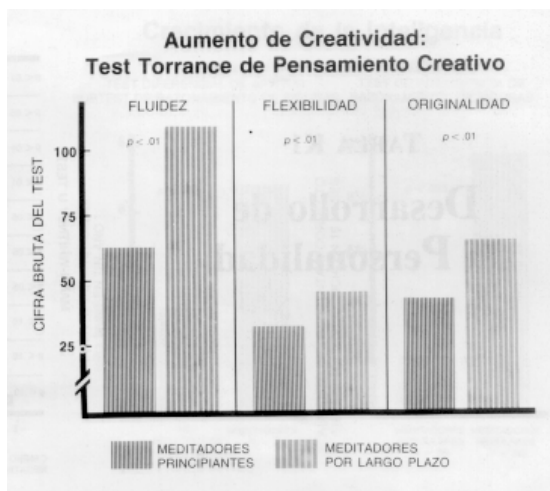


Figura 7: Aumento de la Creatividad.

4.11. Alivio del Insomnio

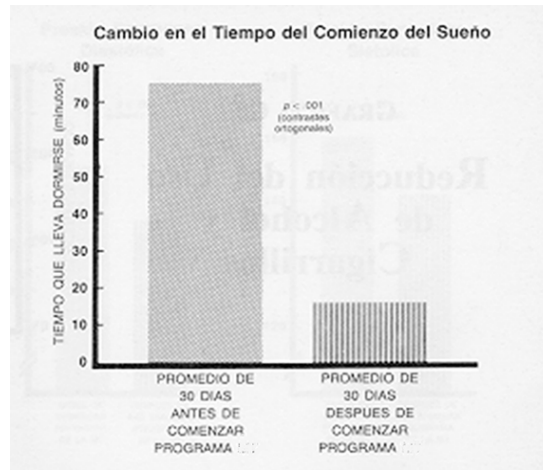


Figura 8: Cambio Favorable en el Tiempo del Comienzo del Sueño.

4.12. Otros beneficios de índole espiritual

- Dulcifica el Alma.
- Purifica la personalidad eliminando el ego.
- Ayuda al desarrollo de Facultades Internas.
- Favorece la realización de hermosas experiencias espirituales.
- Práctica insustituible cuando en verdad se anhela incorporar a nuestro Real Ser o Dios Interno.

5. Factores que Influyen en Lograr con Éxito la Experiencia

La Meditación tiene muchos niveles de profundidad, cuanto más profunda sintamos la práctica, la experiencia será más enriquecedora. Al respecto, es natural que el investigador o investigadora anhelan alcanzar cada vez niveles más altos de consciencia, para este propósito influyen varios factores que desarrollaremos a continuación:

5.1. Influencia de los Alimentos

La alimentación tiene una gran influencia sobre la mente, porque todo lo que comemos y bebemos es transportado por la sangre que alimenta el sistema nervioso. Es innegable que una dieta vegetariana ayudará mucho alcanzar mejores resultados en una meditación, sin embargo, el vegetarianismo no es un requisito determinante para los practicantes. En lo personal, practico el vegetarianismo y he renunciado al consumo del alcohol y cigarrillo hace casi 20 años, recuerde que **“el hombre es producto de lo que come”**.

Por otro lado, las horas de digestión del organismo obstaculizan la práctica, por lo que se aconseja iniciar la técnica con el estómago vacío o mantener una diferencia mínima de tres horas con la última comida ingerida. La práctica regular del ayuno favorece a la experiencia, conduciéndonos a estados más altos de consciencia.

5.2. La Mejor Hora, el “Bramamuhurta”

Debemos señalar lo positivo que resulta que el cuerpo haya descansado antes de realizar prácticas espirituales, un cuerpo

cansado tiende a dormirse perdiendo el propósito de la práctica. Los Maestros concurren que las horas más propicias para lograr buenas experiencias son entre las 4:00 y 6:00 de la mañana, donde la cabeza sideral o también llamada vibraciones colectivas están más favorables.

El Ayurveda recomienda realizar la práctica de meditación en las primeras horas de la mañana, luego de **bañarnos, evacuar las necesidades fisiológicas y en ayunas** antes de consumir los primeros alimentos. Por lo expuesto, aquellos aspirantes que su naturaleza física y entusiasmo espiritual se lo permita, deben dedicarse a sus prácticas espirituales temprano en la mañana, a fin de aprovechar la energía espiritual que fluye de la naturaleza y de los Santos Maestros que emanan sus bendiciones sobre la humanidad.

Se recomienda practicar la técnica de la Meditación en dos momentos durante el día, en la mañana y en la tarde. Las horas anteriormente indicadas son las más deseables, sin embargo, lo más importante es realizar la práctica, sino es posible en esos horarios, **se puede realizar a cualquier hora**. Asimismo, no es recomendable efectuar la técnica en la noche, porque nos puede quitar el sueño al acostarnos, ese es el motivo en que se recomienda que la segunda meditación del día sea en la tarde.

5.3. Lugar

Un lugar tranquilo, limpio, ordenado, silencioso, con buen aroma, puede encenderse una varita de incienso o una vela perfumada, sin duda favorecerá a la experiencia. Debemos escoger un lugar donde no vayamos a ser interrumpidos por nada ni por nadie (persona,

teléfono, timbre, televisión, niños, etc.), cualquier tipo de interrupción nos impedirá alcanzar con éxito la experiencia.

El lugar descrito es el ideal para efectuar la técnica, sin embargo, nuevamente lo importante es realizar la práctica. Si por diversos motivos no podemos encontrarnos en un mejor lugar, donde estemos podemos meditar. En lo personal he meditado muchas veces en el avión, en salas de espera, durante el tránsito a mi centro de labores, etc. Por otro lado, meditar en grupo, multiplica los beneficios de la técnica, esa es una de las ventajas de los centros de meditación.



Figura N° 9: La meditación grupal multiplica los beneficios

5.4. Influencia de la Actividad

La actividad y la inactividad tienen un efecto importante en el estado del sistema nervioso. Demasiada actividad fatiga y la falta de actividad lo hace perezoso. El equilibrio entre actividad e inactividad mantienen

el sistema nervioso en estado de alerta, esencial para el éxito de una buena meditación.

5.5. La Posición del Cuerpo

Debe adoptarse una posición cómoda, con la espalda recta, las manos deberán estar al frente con los dedos juntos, piernas cruzadas o pies juntos y los ojos totalmente cerrados (niños ojos entreabiertos).

Pueden asumirse varias posiciones para realizar la técnica de la meditación, en todas ellas debe prevalecer como denominador común el mantener la **espalda recta**. El propósito de la espalda recta es el de ayudar al flujo energético de nuestro Kundalini, que se encuentra enroscado en nuestra columna vertebral, a través de sus canales Ida y Pingalá.

Las manos juntas y piernas cruzadas favorecen la interiorización, es como si cerráramos nuestro circuito interno. Los dedos de las manos deberían juntarse, entre dedos de manos opuestas o entre dedos de la misma mano. Las piernas colocarlas cruzadas, una al frente de la otra (postura media asana) o una pierna sobre la otra (postura asana).

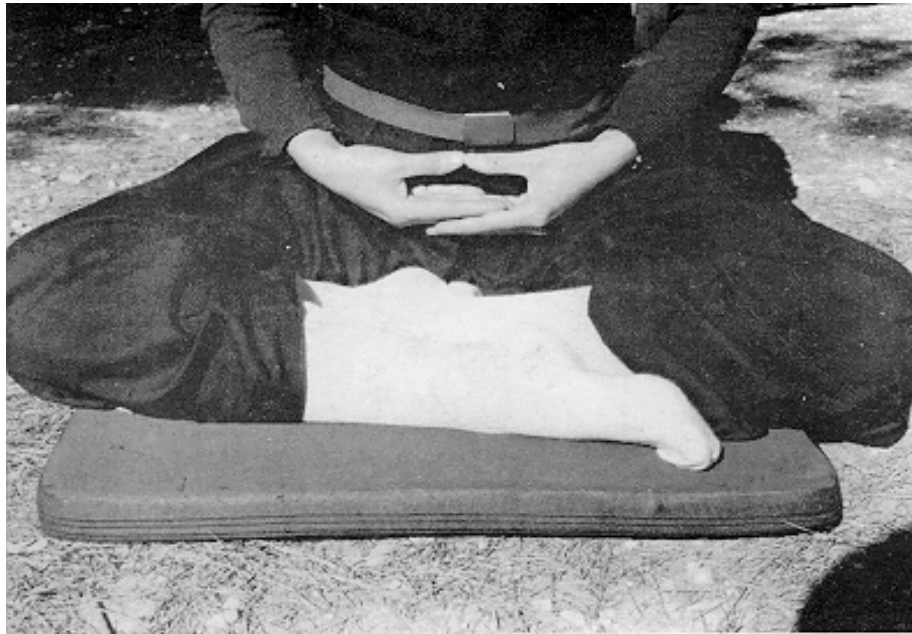


Figura N° 10: Postura Bodisatva (media Asana)

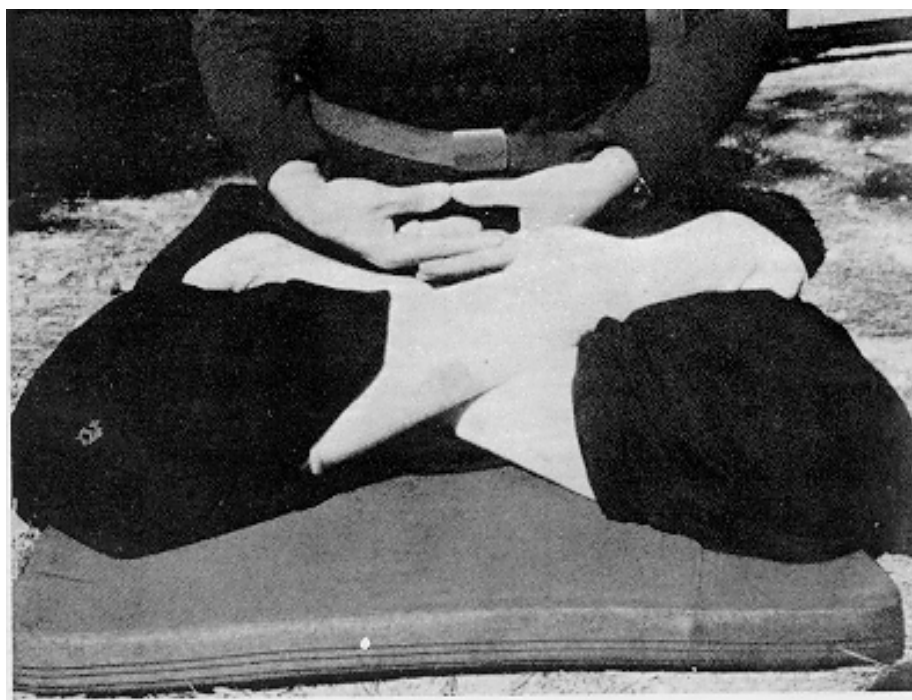


Figura N° 11: Postura Vajra o Adamantina (Asana)

Lo anteriormente indicado favorece la experiencia, pero no es un requisito indispensable. El practicante que por diversas razones no pueda adoptar esas posiciones, puede hacerlo sentado correctamente en una silla, con las manos en cualquier posición cómoda, al mejor estilo occidental, lo importante es mantener la espalda recta.



Figura N° 12: Sentado(a) en una silla en forma correcta, también se logra la experiencia, lo importante es tener la espalda recta

5.6. Astrología

Existen disposiciones astrológicas individuales y colectivas que favorecen al éxito de la Meditación. En forma colectiva la fase de luna

llena beneficiará la práctica, en forma individual ciertas disposiciones planetarias en nuestro pronóstico astrológico general y revolución solar predisponen a una mejor experiencia.

5.7. Salud

Sentirse bien de salud, sin molestias de ninguna índole, favorece la experiencia. Malestares como dolores de cabeza, dolores estomacales, fiebre, etc., impedirán alcanzar estados profundos de meditación. Sin embargo, si se desea, puede realizarse la técnica, puesto que no tiene contraindicaciones, sólo que estas indisposiciones perjudicarán llegar a un mejor nivel de consciencia.

5.8. Estado mental

Es fundamental en la técnica de meditación el “aquietar la mente”. Con una mente cargada de tensiones y preocupaciones resultará más difícil alcanzar los estados de paz interior y felicidad que se anhela. Se requiere de mucha práctica y disciplina para lograr superar altos niveles de intranquilidad.

Justamente el propósito de pronunciar el mantra es el de neutralizar ese flujo de pensamientos derivados de las preocupaciones, es importante realizar una correcta mantralización para obtener buenos resultados.

6.Respiración

La respiración está ligada al concepto mismo de la vida. Un hombre en buen estado de salud, registra aproximadamente 24.000 ciclos respiratorios por día. Según las teorías orientales, cuando respiramos no absorbemos solamente el aire y gases, absorbemos también el prana o energía cósmica (etérica). En el mundo occidental respiramos incorrectamente, no aprovechamos completamente la energía etérica del aire, ésta puede ser la causa de una mala oxigenación de la sangre y por consiguiente una baja de las funciones cerebrales.

En momentos críticos; cuando estamos bajo stress o miedo, una respiración correcta, lenta, realizada por la nariz, será el mejor de los medicamentos.

6.1. Respiración Aliento de Vida

Podríamos manifestar que de todas las funciones de nuestro organismo, la respiración es la más importante, ya que de esta dependen todas las demás funciones. Recordemos que respirar es el primer y último acto en la vida del ser humano.

Podemos mantenernos con vida sin comer y beber varios días, pero sin respirar escasos minutos. Asimismo, la respiración es la principal fuente de desechos tóxicos, estos se eliminan un 3% por vía rectal, 7% por la orina, 20% por el sudor, y un 70% por medio de la respiración

6.2. Prana

Las culturas orientales de la India hablan del PRANA como el principio Universal de energía o fuerza, en China se le conoce como CHI y en Japón como KI. Esta es la fuerza vital presente en TODO, en todos los átomos, en todas las cosas, en todo lo existente, en todo el Universo; incluyendo el aire que respiramos.

Según los Yoguis, el Prana se puede almacenar en el organismo por medio del control de la respiración, para disponer de él cuando sea necesario. El yogui da suma importancia a la respiración para mantener la salud, aumentar la vitalidad, desarrollar armoniosamente el cuerpo, la mente y el espíritu.

6.3. Algunos Métodos de Respiración

A continuación nombraremos algunos métodos de respiración conocidos:

6.3.1. Respiración ZEN

Es un poderoso estimulante del aparato circulatorio, favorece la relajación y la concentración apacible del espíritu al disminuir la frecuencia de los latidos cardíacos y normalizar el ritmo respiratorio. Puede ayudar a personas que tienen padecimientos gastro- intestinales, debido a la fuerte concentración de sangre en el encéfalo y a la falta de irrigación en el abdomen.

La respiración Zen, puede ser realizada de manera natural y automática durante las actividades cotidianas. El proceso respiratorio consiste en:

- 1) Una expiración larga, tranquila y profunda que desciende hasta el abdomen, debajo del ombligo, y se termina irradiando por todo el cuerpo.
- 2) Después comienza la fase de Inspiración, breve y plena.

6.3.2. Respiración YOGUI

Los yoguis clasifican la respiración en cuatro procedimientos generales, que son:

- 1) Respiración Alta:
Tan sólo es utilizada la parte alta de los pulmones, también llamada Clavicular.
- 2) Respiración Baja:
Sólo con la parte inferior de los pulmones, también llamada Abdominal.
- 3) Respiración Media:
De forma muy superficial utiliza sólo una parte de los pulmones, también llamada Torácica.
- 4) Respiración Completa:
Utiliza toda su capacidad, es la más profunda, armoniosa y beneficiosa. A continuación vamos a detallar este tipo de respiración por considerarla más importante:

6.4. La Respiración Completa

La práctica de la respiración completa inmuniza el cuerpo contra las enfermedades del aparato respiratorio, alejando la posibilidad de contraer resfriados, catarros y gripes. Un pulmón sano y robusto

resiste el ataque de los gérmenes y el único medio de vigorizarlo es mantenerlo en continua actividad. Por el contrario, la respiración incompleta deja inactiva gran parte de los pulmones, donde se hacen fácil presa de los bacilos o bacterias que corroen los debilitados tejidos.

La pureza de la sangre depende mayormente de su debida oxigenación en los pulmones. Si la sangre no se oxigena completamente, se puede cargar de impurezas y el organismo se intoxica por causa de los desechos que no se han podido eliminar. El remedio para que todos los órganos del cuerpo reciban su correcta nutrición por medio de la sangre es sencillo y consiste en la práctica de la respiración completa.

6.4.1. La práctica de Respiración Completa

Para realizar la respiración completa se necesita tener las fosas nasales libre de obstrucciones. Colocarse en posición de pie o sentado, pero con la columna vertebral erguida.

1º INSPIRAR - firmemente por la nariz, llenando primero la parte inferior de los pulmones (descender el diafragma para que suavemente oprima los órganos abdominales y levante la parte delantera del abdomen).

- Después se llena la parte media de los pulmones sacando afuera la parte superior del tórax, levantando el pecho con las costillas superiores.
- El movimiento final consiste en retraer ligeramente la parte inferior del abdomen con objeto de proporcionar apoyo a los pulmones y contribuir a que se llene de aire su parte superior.

- Al terminar la inspiración conviene levantar un poco los hombros de modo que se levanten también las clavículas y llegue libremente el aire al lóbulo superior del pulmón.
- La inhalación debe ser uniforme y continua y toda la cavidad torácica, desde el diafragma hasta las clavículas, se debe ensanchar con movimiento uniforme.

2º RETENER el aliento durante unos cuantos segundos

3º EXHALAR el aire muy lentamente, manteniendo el pecho en posición firme y levantando un poco el abdomen, según salga el aire de los pulmones.

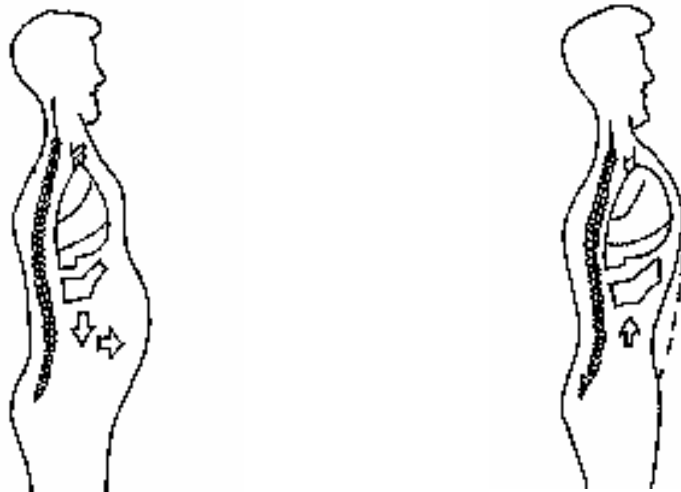


Figura N° 13: Respiración Completa Paso No. 1, Tomar aire de manera que la costillas laterales y el estomago se expandan por acción del diafragma

Figura N° 14: Respiración Completa Paso No. 2, Luego debe llenar las partes medias del tórax hasta expandir el pecho totalmente



Figura N° 15: Respiración Completa Paso No. 3, Retener el aire por 5 segundos



Figura N° 16: Respiración Completa Paso No. 4, Exhalar suavemente aunque mas rápidamente que la inspiración.

6.5. Pranayama

Es la parte del yoga que trata del dominio de las energías del prana mediante el control de la respiración. Los yoguis afirman que el PRANAYAMA es muy eficaz para estimular la acción del cerebro en cuanto a la claridad de pensamiento y raciocinio.

6.5.1. La práctica del PRANAYAMA

En una posición cómoda, procurando mantener siempre lo más recta posible, nuestra columna vertebral, nos disponemos a realizar los siguientes ejercicios:

1º Tapar la fosa nasal derecha con el dedo pulgar, al tiempo que respira o inhala muy lentamente el aire por la fosa nasal izquierda. Con la imaginación consciente lleve el aire vital desde la fosa nasal izquierda hasta todos los rincones y órganos de nuestro cuerpo.

2º Cierre ahora la fosa nasal izquierda con el dedo índice y retenga el aliento unos instantes. Imagine que el prana vital está inundando todo nuestro cuerpo de energía.

3º Exhale ahora por la fosa nasal derecha suavemente. La fosa nasal izquierda permanece cerrada. Imagine que al tiempo que expulsamos el aire, también nos desprendemos de todas las toxinas o impurezas que tuviéramos en nuestro cuerpo, todo lo negativo o perjudicial sale al exterior junto con el aire que expulsamos.

4º Inhale ahora el prana por la fosa nasal derecha, tapando la fosa nasal izquierda con el dedo índice. Imagine conscientemente como en el apartado 1º.

5º Retenga el aliento cerrando las dos fosas nasales como en el apartado 2º.

6º Exhale muy lentamente por la fosa nasal izquierda. La fosa nasal derecha permanece cerrada. Imagine conscientemente como en el apartado 3º.

Todo este ciclo constituye un pranayama completo. Pueden hacerse tres o siete ciclos seguidos, aproximadamente entre 5 a 10 minutos.



Figura N° 17: La práctica del Pranayama

6.6. Las 20 Conectadas

Esta es una técnica importante que ayuda a la purificación y preparación de practicas espirituales. Se recomienda realizarla antes de cualquier practica espiritual y en cualquier momento de tensión, alteración del sistema nervioso, claridad de pensamiento, ecuanimidad, y en general cuando requiramos retornar a un estado de paz interior y lucidez.

La técnica consiste en realizar 20 respiraciones seguidas en grupos de 4 respiraciones cortas y 1 larga, de la siguiente manera: 4 cortas 1

larga, 4 cortas 1 larga, 4 cortas 1 larga, 4 cortas 1 larga, completando así las 20 respiraciones

6.7. La Técnica del Rebirthing (Renacimiento)

Esta es una técnica milenaria de respiración consciente, la cual se entregaba a un selecto grupo de iniciados en la India. La persona logra volver a experimentar su nacimiento, con la finalidad de superar los traumas obtenidos durante la concepción, embarazo y parto.

Asimismo, se eliminan de la memoria celular todo sufrimiento físico y psicológico, se expulsan los desechos metabólicos fuera de las células y de los líquidos orgánicos y mantiene la buena salud de nuestro organismo. Las primeras sesiones deben ser asistidas por un especialista en esta técnica.

7. La Relajación

La relajación implica la eliminación total de toda contracción muscular, toda tensión del cuerpo y del espíritu. Es el medio más eficaz de transformar nuestro estado interior y exterior, de reducir o incluso eliminar esas tensiones acumuladas en el cuerpo. La relajación nos hace ser personas más tranquilas, equilibradas, con dominio y control de los acontecimientos externos, de aquellas situaciones que nos influyen o afectan en nuestra forma de pensar, de actuar y de vivir.

7.1. La práctica de Relajación

La práctica de relajación propiamente dicha, como ejercicio único o independiente, se realiza acostado sobre un espacio rígido pero confortable. Para efectos de práctica preparatoria para ingresar en estado de meditación, lo realizaremos sentados, pero respetando los principios básicos de la técnica.

No debe haber ni mucho frío, ni mucho calor, tampoco debe afligirse por dolores o por deseos fisiológicos. Al realizar la práctica de relajación vamos a recorrer el cuerpo de abajo hacia arriba, paso a paso y lentamente, la experiencia enseña que los músculos voluminosos se relajan más fácilmente. Es lógico pues comenzar con las piernas que es lo más fácil y terminar con los del rostro que son los músculos más pequeños del cuerpo.

Durante toda la práctica la inmovilidad tiene que ser absoluta, porque cualquier mínimo movimiento, hace que se contraigan los músculos y por consiguiente retarda la relajación integral.

Inicialmente realizaremos una serie de respiraciones completas para preparar nuestro cuerpo y nuestra mente. Luego comenzamos relajando primero los pies, los dedos, los tobillos, el talón, pasamos después a las pantorrillas, seguidamente las rodillas; después los muslos, la cadera, todo con una especial armonía, sintiendo, percibiendo la tranquilidad, la serenidad, la paz y la armonía en todo nuestro cuerpo, se pueden notar como las piernas todos los músculos quedan profundamente relajados.

Pasamos después al abdomen, damos la vuelta por la cintura, relajamos los músculos y huesos de la espalda, subiendo por toda la columna vertebral, relajando todas nuestras vértebras, también toda la zona abdominal, el estómago, hígado, riñones, todos los órganos internos quedan profundamente relajados, los pulmones, la parte alta de la columna vertebral, la espalda, los hombros.

Prestemos una especial atención a nuestro cuello por la gran cantidad de pequeños músculos que allí se encuentran, pasamos a relajar nuestro rostro donde es posible que ahí se encuentren muchos músculos que suelen estar muy frecuentemente contraídos o en tensión. Comencemos por la mandíbula inferior tal vez descubramos que mantenemos siempre los dientes apretados. Dejemos que la mandíbula inferior caiga, pero sin que se abra la boca, no olvidemos relajar la lengua, que debe quedar flácida en la boca. Después distendamos los músculos que rodean la boca, los labios y las fosas nasales. Dejemos que las mejillas queden flácidas, lo que volverá inexpresivo nuestro rostro.

Hemos llegado a los ojos, que hay que relajar meticulosamente. Dejemos reposar los párpados cuidadosamente, sin esfuerzo, sobre los globos oculares, sin oprimirlos ni permitirles que vibren o parpadeen. Después de los ojos relajamos la frente. ¿Cuántas personas fruncen las cejas inconscientemente? Es en la frente, así como en la nuca y en los hombros, donde se localizan las crispaciones, las acumulaciones de tensión o de ansiedad. También relajamos el cuero cabelludo, la parte alta de nuestra cabeza; a la vez que sentimos como una profunda paz y armonía invade todo nuestro cuerpo, quedando totalmente relajado.

Nuestra exploración sistemática del cuerpo va a partir ahora de la punta de los dedos de la mano. Relajamos cada uno de los dedos, uno tras otro, sin olvidar los pulgares, aflojemos la palma y la muñeca; subamos a lo largo del antebrazo hasta el codo, después hasta los hombros, relajando al pasar, los músculos del brazo. Después de los hombros y omoplatos, recorramos la nuca y, pasando por las orejas, volvamos a las mejillas, a las aletas de la nariz, a los ojos, a la frente y al cuero cabelludo. Es bueno relajar por segunda vez el rostro, tan difícil a veces de poder relajar.

Después de haber recorrido todo nuestro cuerpo, observamos por si hubiera algún otro músculo que aún nos molestara o no estuviera lo suficientemente relajado. Mandamos y ordenamos a todos y cada uno de los huesos, músculos, tendones, nervios y órganos del cuerpo que se relajen profundamente.

Todo nuestro cuerpo queda absolutamente relajado, en Paz y Armonía. Su tensión, su negatividad se descargarán. Usted se siente bien, sus pensamientos desfilan por usted dulcemente, sin tratar de

retenerlos. Usted está en calma, sereno y su cuerpo se siente más pesado como si se hundiera, déjelo ir.

Termine el ejercicio moviéndose lentamente y estirándose. Luego sentirá una sensación de calma y de buen humor, que le permitirá enfrentar con optimismo la fatiga y las contrariedades.

(Mayor información en [http:// www.ejerciciorelajacion.com](http://www.ejerciciorelajacion.com))

8. La Técnica de la Meditación

Recordemos el adagio “Meditar es no pensar”, consiguientemente la meditación consiste en aquietar la mente, acallar los pensamientos, serenar la personalidad, estar aquí y ahora, no irse a la oficina, taller, casa, familia, etc. Una buena experiencia es una consecuencia natural de una concentración bien hecha.

A continuación daremos los pasos simplificados para lograr una buena meditación:

1. No tener alimento alguno en el estomago, de preferencia encontrarse en ayunas, o de lo contrario una diferencia mínima de tres horas con la última comida ingerida.
2. Ubicarse en un lugar tranquilo, ordenado, silencioso y con buen aroma (puede encenderse una varita de incienso), donde no vayamos a ser interrumpidos por nada ni por nadie (persona, teléfono, timbre, TV., niños, etc.)
3. Adoptar una posición cómoda, con la espalda recta, las manos deberán estar al frente y los dedos juntos, los ojos totalmente cerrados (niños ojos entreabiertos).
4. Realizar tres reparaciones completas y una secuencia de pranayamas, pudiendo agregarse la práctica de 20 conectadas. La recomendación es que la fase de respiraciones sea de 3 minutos, pudiendo acortarse este tiempo.
5. Iniciar el proceso de relajación, el cual puede ser por medio de un masaje mental, de abajo hacia arriba, relajando pies, pantorrillas, rodillas, muslos, espalda, dedos, estomago, pecho, hombros, cuello, cara, cabeza.

6. Efectuar una invocación al Real Ser o Dios Interno, y pedirle su autorización, guía y asistencia en esta práctica de meditación que vamos a realizar.
7. Mantener la mente en blanco durante 30 segundos aproximadamente, no debe de efectuarse ningún tipo de cuenta mental para calcular este tiempo, debiendo ser estimado de forma natural. Para lograr esto último, una buena técnica es visualizar nuestra frente tocando una pared lisa y de color blanco,
8. Pronunciar el **mantra** entregado en la iniciación (siguiente capítulo), la mantralización o repetición del mantra, debe ser mental, suave y natural. Mientras hacemos esto, la mente no debe vagar, debe estar firme y quieta. No se identifique con ningún pensamiento de eventos pasados, ni con sentimientos negativos como de ira o de odio, ni recuerdos dolorosos, ni actividades pendientes. Si los pensamientos aparecen se les deja pasar con tranquilidad y naturalidad, sin aferrarse a ellos, con el mismo desinterés que veríamos pasar automóviles en una autopista transitada.
9. Al término de **20 minutos** aproximadamente, colocar nuevamente la **mente en blanco por 3 minutos**. No se debe colocar despertador, el control de este tiempo debe de efectuarse en forma natural, puede verse un reloj cuando estimemos que estamos por cumplir este lapso.
10. Regresar en sí con respiraciones profundas y movimientos suaves.
11. Esta práctica debe de realizarse diariamente durante **dos veces al día**, con una diferencia de 6 horas mínimo entre sesiones. El mejor momento para la práctica de la meditación son las horas silenciosas del amanecer entre las 3 y 5 a.m.

9. Iniciación

En primer lugar es nuestro deseo manifestar el respeto a las creencias o dogmas que usted, estimado lector o lectora, pudiera tener. Si lo desea puede obviar esta parte y tomar directamente el mantra correspondiente en la tabla que se adjunta. Sin embargo, nuestra recomendación es que en lo posible trate de realizar esta pequeña pero importante ceremonia, en la privacidad de su hogar, en un ambiente especial, de preferencia con velas, incienso y flores de su agrado.

Esta ceremonia espiritual tiene como propósito iniciar al aspirante en la técnica de meditación, presentando al interesado o interesada ante la dinastía de Maestros de meditación, a fin de que sea asistido(a) y bendecido(a) por ellos durante sus prácticas. La ceremonia consiste en los siguientes pasos:

- 1) Integración, que es la evocación e interiorización con las diferentes partes de nuestro Real Ser o Dios Interno, donde también se le ruega que invoque a las Jerarquías Superiores (almas superiores cuya misión es guiar espiritualmente a la humanidad).
- 2) Invocación, es el llamado a las Divinas Presencias de Jerarquías Superiores, dinastía de Maestros o Guías espirituales para su asistencia.
- 3) Petición, en esta parte se implora a las Jerarquías su autorización para iniciar esta ancestral técnica, así como asistencia y protección durante su realización.
- 4) Entrega de Mantra, aquí el aspirante recibe un Mantra de acuerdo a su edad, según la tabla del anexo. El Mantra debe de ser memorizado, no escribirlo.

- 5) Agradecimiento, donde se agradece a las Jerarquías Superiores y a nuestro Real Ser su Divina presencia y asistencia.
- 6) Bendición y Despedida, aquí se solicita la bendición a las Jerarquías invocadas, se despide y cierra la ceremonia.
- 7) Yagya, es un canto ejecutado por pandits de la India, que básicamente contiene las mismas partes indicadas anteriormente pero cantadas en sánscrito. Simplemente la escucharemos en silencio y con respeto, como un sabio complemento a la ceremonia realizada.

Para realizar la Ceremonia de Iniciación, vamos a ubicarnos en un lugar especial de nuestro domicilio, donde no vayamos a ser interrumpidos por nada ni por nadie. Encenderemos 4 velas en nombre de las 4 fuerzas de Dios (Padre, Madre, Hijo y Espíritu Santo), en lo posible con flores, incienso y fruta, luego procederemos a realizar la ceremonia escuchando la grabación que indica el link (deberá escuchar el segmento de grabación correspondiente a la ceremonia de Iniciación, luego el segmento correspondiente al Puja, después seleccionar su mantra de acuerdo a su edad y por último la realización de la práctica dirigida de 20 minutos)

9.1. Tabla de Mantras

EDAD	MANTRA
0-11	ENG
12-13	EM
14-15	ENGA
16-17	EMA
18-19	AING
20-21	AIM
22-23	AINGA
24-25	AIMA
26-29	SHIRING
30-34	SHIRIM
35-39	HIRING
40-44	HIRIM
45-49	KIRING
50-54	KIRIM
55-59	SHAM
60+	SHAMA

10. Conclusiones

La Meditación es el camino más corto para alcanzar al Ser, para unirnos con esa parte Divina que todo ser humano posee. Ese es el motivo que encontramos esta milenaria técnica incorporada en todas las Doctrinas y Escuelas Espirituales respetables de nuestra humanidad.

Debido al ingreso de nuestro planeta en la Era de Acuario, consecuentemente la tendencia de los movimientos Nueva Era (New Age), el término Meditación ha sido usado incorrectamente para definir otros ejercicios de índole espiritual. Para que el investigador(a) pueda discernir, podemos resumir esta técnica en el adagio esotérico “Meditar es no pensar”.

La técnica de Meditación puede realizarse a cualquier hora, en cualquier lugar, con cualquier condición física, puesto no tiene contraindicaciones. Sin embargo, tendrá mejores resultados practicando la técnica en posición, lugares, horas y condiciones apropiadas.

El verdadero aspirante a la iluminación tiene que conocer, dominar y practicar la técnica de la Meditación. Para esto debe de practicarse todos los días, teniendo siempre presente el antiguo adagio “La práctica hace al Maestro”, sólo con una disciplina de ejercicio diario se alcanzará la gran meta existencial de realizar del alma.

10.1. Epílogo

El Maestro Sai Baba cuenta que...

BHARADWAJA estudió los vedas durante tres vidas sucesivas. Al nacer por cuarta vez, empezó a leer de nuevo. Así que INDRA llegó hasta él y le enseñó el conocimiento superior confiándole el secreto de la liberación. Entonces BHARADWAJA dio fin a sus lecturas y sus estudios y entró en la práctica y concentrada disciplina de la meditación. Realizó el alma.

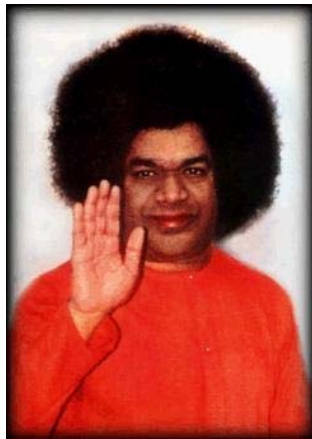


Figura N° 18: Sai Baba



Figura N° 19: Bharadwaja



Figura N° 20: Indra

11. Glosario de Términos

Alma: Es la experiencia de la esencia, el conjunto de todas las experiencias, es nosotros mismos. Tiene 2 partes: la Vital y la Conscientiva. En los diferentes ciclos de nacimientos y muerte, nuestra alma ha encarnado muchos cuerpos, pero hemos tenido la misma y única alma.

Aura Humana: Campo Magnético del Cuerpo Humano, son emanaciones

Ayurveda: Medicina que se practica en India desde hace más de 5000 años en forma ininterrumpida. En el idioma sánscrito "Ayur" significa vida y "Veda" conocimiento. Literalmente significa "la ciencia de la vida". No está concebido sólo como un sistema médico sino como un verdadero sistema de vida para promocionar la salud.

Cabeza Sideral: El espacio que rodea a la persona o grupo de personas formado por el efecto vibracional proyectado de sus pensamientos, sentimientos, palabras y hechos.

Cerebro: Recipiente de la mente Está en la cúspide de nuestro cuerpo porque es el órgano rector de todas nuestra funciones corporales

Chakra: Significa "rueda" en sánscrito. Centros magnéticos o vórtices de energía que posee el ser humano. Son los sentidos del cuerpo astral. Se encuentran en íntima relación con las glándulas de secreción interna.

Consciencia: Es la propia esencia del ser humano, la proyección del Ser en la mente del hombre, es la cualidad, propiedad o actividad íntima del espíritu humano

Dharma: Ley de Causa y Efecto. Premio o consecuencia positiva de una

Dios: Es la expresión viva de toda la creación a través del cosmos infinito. Es el creador de toda la naturaleza. Se manifiesta en todo cuanto tenga vida.

Ego: El conjunto de defectos, errores, vicios, malas costumbres y debilidades, Son las energías negativas dentro de nosotros.

Escalas, grados o niveles de consciencia: Existen diferentes grados de consciencia dependiendo de su capacidad de respuesta. Va desde un hombre normal hasta la de un ser auto realizado. Los niveles son: Nivel 0 o Inconsciencia, Conducta elevada, Conducta Superior, Consciencia Absoluta. En otras filosofías o doctrinas los nombres varían, pero el concepto de diferentes grados o niveles es el mismo.

Jerarquías Divinas: Son almas con diferentes y altos grados de evolución espiritual, maestros ascendidos, dioses, ángeles, etc.

Karma: Ley de Causa y Efecto. Castigo o consecuencia negativa por una mala acción, es decir el dolor que experimenta el ser humano.

Kundalini: Palabra en sánscrito. La Madre Divina, energía primordial, fuerza ígnea por medio de la cual el individuo realiza su unión con Dios. Localizada en la base de la columna vertebral en el chakra Muladhara, donde yace enroscada tres veces y media en forma de serpiente.

Mantra: Combinación fonética hecha con sabiduría que causan efectos espirituales, anímicos y físicos. Viene de MAN - MANAS que significa "mente" y TRAM - que significa "tratado", por lo tanto MANTRA es el "tratado de la mente".

Mantralización: Repetición o vocalización continua de un mantra. El propósito de repetir un mantra en meditación es aquietar la mente, esta repetición debe ser mental, suave y natural.

Memoria: Donde nuestras células cerebrales archivan cada experiencia, cada sensación queda archivada en para formar en su conjunto lo que llamamos o conocemos como memoria.

Mente: Campo de energía más allá del cuerpo físico el cual puede moverse por todas partes. Ligado al cerebro y sistema nervioso, su función es recibir y transmitir información

Nirvana: Palabra en sánscrito. Estado de felicidad profunda, el sagrado espacio que no tiene límite, donde viven Dioses inefables.

Objetivo existencial: Incorporar a nuestro Real Ser.

Origen espiritual del hombre: El ser humano sale del Absoluto o Padre cósmico común en formas de chispas divinas. El ser humano es creado a imagen y semejanza de Dios. En Los Salmos de las sagradas escrituras se nos dice que "Vosotros sois Dioses"

Puja: Canto milenario de origen védico, donde se invocan a deidades para implorarles misericordia y bendiciones en diferentes aspectos de índole espiritual y material.

Samadhi: Palabra en sánscrito. Estado de arrobamiento estático completo. Palabra que se deriva de Samadha, que significa el "posesión de si mismo"

Ser: Es nuestra parte divina, la fuerza del bien, el conjunto de cualidades humanas en nosotros

Vibración: Oscilación o movimiento de un cuerpo sólido, líquido o gaseoso. Todo cuanto existe en el Universo esta formado por vibraciones, la luz, el sonido, los colores, los planetas, etc.

Bibliografía

- ♦ Meditar, Karkfried Graf Dürckheim.
- ♦ Concentración y Meditación, Swami Sivananda.
- ♦ La respiración, Omraam Mikhael Aivanhov.
- ♦ Ciencia del pranayama, Swami Sivananda.
- ♦ El Gran Cambio, Efraín Villegas.
- ♦ Ejercicio de Relajación, Alejandro Richter.