



INICIACIÓN A LA MEDITACIÓN

Un primer encuentro con vos mismo a través de la respiración, la presencia y la atención.

Hay algo que muchas personas buscan, aunque no siempre sepan ponerlo en palabras: calma, claridad y un momento de conexión con uno mismo. En medio del ritmo diario, de los pensamientos constantes y de las preocupaciones, puede aparecer una sensación muy simple: «Necesito frenar». «Necesito encontrarme».

La meditación puede convertirse en un espacio para detenerte, observarte y comenzar a relacionarte de otra manera con tu mundo interno. No necesitás experiencia previa ni hacerlo perfecto. Solo necesitás estar dispuesto a empezar.

Hay algo que muchas personas buscan, aunque no siempre sepan ponerlo en palabras:

Calma, claridad y un momento de conexión con uno mismo, entre otras cosas.

En medio del ritmo diario, del sistema en que vivimos, de los pensamientos constantes, de las preocupaciones, hay diferentes sensaciones que aparecen:

“Necesito frenar...”. “Necesito encontrarme...”.

Y otras similares que indican que algo dentro tuyo te invita a desconectarte de un lugar y conectarte con otro, que aun no lo has transitado en profundidad consciente pero tu parte interna te hace sentir que necesitas aprender algo para poder hacerlo plenamente.

No siempre sabemos cómo hacerlo, y ahí es donde aparece la meditación, no como una técnica más, sino como una herramienta real de trabajo interno.

La meditación como herramienta

Muchas veces se cree que meditar es “dejar la mente en blanco”, o simplemente relajarse, pero la meditación va mucho más allá.

Es un espacio donde empezás a conectar con vos, donde la conciencia se vuelve más clara, y donde comienzas a observar, lo que antes pasaba desapercibido, o la parte invisible de algunos hechos o situaciones.

No se trata de controlar la mente, porque la mente, en sí misma, no necesita ser dominada, solo entrenada, se trata de iluminar la conciencia, o conectarse con el corazón, no su parte física si no con su energía, la que permite generar sentimientos, intuiciones, cosas que no provienen de la mente, pero que tienen el poder de modificar muchas cosas en tu propio beneficio.

Porque cuando la conciencia se activa, algo empieza a ordenarse naturalmente.

La meditación puede ser una herramienta valiosa para observarte, comprenderte y trabajar sobre vos mismo. Sin práctica, muchas ideas quedan en teoría; cuando practicas, empiezan a convertirse en experiencia.

Observarte, comprenderte y empezar a transformarte, sin esa práctica, todo queda en teoría.

En ese espacio de práctica, todo empieza a volverse experiencia.

Algo que tenés que saber, esto es importante:

No necesitás experiencia previa, ni “hacerlo perfecto”, solo necesitás, la voluntad de estar dispuesto a empezar, porque la meditación no es algo que se logra instantáneamente, es algo que se practica, y se va integrando poco a poco en tu vida.

Empieza a cambiar con el tiempo, y con la práctica vas a empezar a notar cosas simples y cada vez más profundas:

Más claridad en tus pensamientos, más calma en tus emociones, más presencia en lo que vivís a diario, y desde ahí se abren cosas más grandes, como la posibilidad de trabajar con tu energía, de protegerte, de limpiar lo que te afecta, de conectar con niveles más profundos de conciencia, entre muchas más cosas, el límite lo pones vos, porque no hay límites.

Pero todo comienza acá, en este primer paso, este es el inicio, no solo de una técnica, sino de un proceso que se recorre paso a paso.

A medida que practiques, esta experiencia puede incorporarse de manera natural a tu vida cotidiana. La propuesta es avanzar paso a paso, sin exigirte resultados inmediatos.

Preparar el espacio de meditación

Antes de comenzar a meditar, hay algo que muchas veces se pasa por alto, que es el espacio, que no se trata solo del lugar físico, se trata del entorno que creás para encontrarte con vos.

Porque así como tu mente influye en lo que vivís, el espacio también influye en cómo te sentís, puede funcionar como un reflejo interno.

Si el lugar donde estás es caótico, desordenado, o lleno de estímulos, tu atención se puede dispersar más fácilmente, es conveniente bajar el audio del celular, y evitar cualquier interrupción en ese momento, para que tu mente no se inquiete para poder entrar en ese estado de presencia de una forma más sencilla.

En cambio... Cuando el espacio es simple, ordenado y tranquilo, algo en vos también empieza a ordenarse, esto es coherencia, lo externo acompaña a lo interno.

No necesitás un espacio perfecto, ni sofisticado, ni elementos complejos, solo un lugar donde te sientas cómodo, que puedas estar sin interrupciones para conectar con vos.

Puede ser un rincón de tu casa, una silla, un pequeño espacio que elijas, pero lo importante, es la intención con la que lo creas.

Cuando empezás a usar siempre el mismo lugar, ese espacio transforma su energía ambiental, empieza a tener una “carga” distinta, se vuelve tu lugar de práctica, tu lugar de encuentro, tu lugar de conexión, y con el tiempo, solo con sentarte ahí, tu cuerpo y tu mente empiezan a entrar en ese estado especial.

Con el entrenamiento, luego podrás meditar en cualquier espacio donde te sientas cómodo energéticamente, pero en principio ese será tu “Templo de Meditación”.

Elementos que pueden acompañar la práctica

Podés sumar elementos que te ayuden a generar ese clima, una luz suave, una música tranquila que relaje pero que no distraiga, un aroma que te resulte agradable, colores, objetos, piedras, no son obligatorios, pero pueden ayudarte a entrar más fácilmente en ese estado.

Lo importante no es el elemento, es lo que ese elemento genera en vos.

No se trata de crear una dependencia del espacio, sino de usarlo como apoyo.

Porque con el tiempo, vas a poder llevar ese estado a cualquier lugar que desees, pero al principio, tener un espacio cuidado, facilita el proceso.

Una pequeña práctica, antes de comenzar a meditar, prueba esto:

Detente un momento en tu espacio, miralo, respira, y registra cómo te sentís ahí.

Sin hacer nada más, solo estar, porque ese simple acto, ya es parte de la meditación.

Preparar el espacio, no es un paso previo sin importancia, es el comienzo del proceso, es la forma en la que le decís a tu mente y a tu cuerpo, “este momento... es para mí”

En el tema siguiente, describiremos los distintos estados de la mente, el estado que nos interesa es el Estado Alfa y como llegar a él por medio de la respiración.

Los estados de la mente y la meditación

Es importante comprender, que no todos los estados de la mente son iguales, a lo largo del día, tu mente va cambiando constantemente, según lo que hacés, lo que pensás y cómo te sentís.

Aunque no le prestes atención, estás pasando por distintos estados internos, algunos más activos, otros más relajados y otros más profundos.

Cada uno de esos estados, se diferencian entre sí, por la frecuencia de vibración energética que nosotros tenemos en ese momento.

Podríamos decir que existen distintos niveles:

Un estado más activo o intenso (cuando estás en el día a día, pensando, resolviendo)

Otros estados más profundos (cuando tu mente empieza a aquietarse)

No es necesario que recuerdes todos, lo importante es entender que existen, que sepas diferenciarlos y que podés aprender a moverte entre ellos.

El estado que nos interesa dentro de todos esos estados, uno en particular que es clave para la meditación, es el estado alfa.

En este material usamos la expresión «estado alfa» para referirnos a un estado de relajación y atención más tranquila. No hace falta medirlo ni intentar forzarlo: la práctica consiste en reconocer cómo cambia tu experiencia cuando el cuerpo se relaja y la mente baja su ritmo.

Un momento similar al de antes de dormir, o cuando estás profundamente relajado, que sientes una paz interna sin esfuerzo, ahí... estás entrando en alfa.

En ese estado, tu mente deja de estar en control constante, y aparece un momento donde:

Podés observar con más claridad, influir en tus pensamientos y trabajar con tu mundo interno

Cuando estás más relajado y atento, podés observar con mayor claridad tus pensamientos, imágenes y sensaciones. Por eso este estado puede ser una buena puerta de entrada para el trabajo interior.

¿Cómo reconocer un estado de calma?

No es algo complejo, cuando entrás en estado alfa, sentís que el cuerpo se afloja, la respiración se vuelve más tranquila y los pensamientos bajan de intensidad, no desaparecen, pero dejan de dominarte, y aparece algo muy sutil, una sensación de presencia, de sentir, de imaginar.

Lo importante no es forzarlo, ni de “llegar” al estado alfa a la fuerza, se trata de permitir que ocurra.

Y eso se logra con algo muy simple:

La respiración, la atención y la práctica

Una pequeña práctica, que ahora mismo podés hacer:

Cerrá los ojos un momento, respira profundo, aspirando por la nariz y soltá el aire lentamente exhalando por la boca, hacélo dos o tres veces, o las veces que consideres necesario, lentamente, sin forzar nada y observa:

Cómo tu cuerpo empieza a relajarse, tu mente baja un poco el ritmo, entre otras cosas.

Ese es el comienzo, ese es el acceso, no necesitás entender todos los estados de la mente, solo reconocer este, porque desde acá, comienza a abrirse la puerta y lo que sigue ya no es teoría, es experiencia.

Práctica de respiración para entrar en un estado de calma

Hay algo que siempre está con vos, aunque muchas veces no le prestes atención y es tu respiración, que aunque parezca algo automático, es una de las herramientas más directas para influir en tu estado interno.

Porque la respiración tiene algo especial, conecta el cuerpo, con la mente lo que influye en tu estado emocional.

No necesitás hacerlo perfecto, ni forzar nada, ni necesitás lograr un resultado inmediato, solo darte este momento.

Preparación

Ubícate en una posición cómoda, podés estar sentado, con la espalda relajada y recta, los pies apoyados en el piso y las manos con las palmas apoyadas en tus piernas cerca de tus rodillas.

Cierra suavemente los ojos, ahora comienza a respirar inhalando por la nariz lentamente, luego retiene el aire unos segundos sin forzar, y exhala suavemente por la boca.

Hazlo de forma natural, sin exigirte, sin buscar hacerlo perfecto, y mientras respiras, lleva tu atención a algo muy simple:

Al contacto de las palmas de las manos con tu cuerpo, no hace falta pensar en eso, solo prestar atención y sentirlo.

A medida que repetís la respiración lenta, tu cuerpo empieza a aflojarse, la mente baja el ritmo y la tensión empieza a soltarse

En un momento muy sutil, algo comienza a cambiar, notarás en el contacto de tus palmas con tus piernas, la sensación del tacto comienza a desaparecer, ese es el inicio del estado alfa.

Como si estuvieras más liviano, más presente, pero no te preocupes si aparecen pensamientos intrusos, no los rechaces, no luches contra ellos, solo déjalos pasar, como si fueran nubes en el viento.

Y sigues suavemente a la respiración, al contacto de tus palmas, al momento presente

Podés notar, más calma, menos tensión, más silencio interno, esto no es vacío, es presencia, es ausencia de preocupaciones del día para que aparezcan otras cosas que después veremos como sigue.

Podés hacer esta práctica unos minutos, 3 a 5 minutos, no importa la cantidad, importa la continuidad, porque no siempre estás igual al empezar, dependiendo de tu estado antes de la respiración es el tiempo que te va a llevar llegar a este estado.

Este ejercicio, no es solo para este momento, podés usarlo en tu día a día, cuando estés tenso, cuando necesites bajar tus revoluciones, etc.

Esto que acabas de hacer, es más importante de lo que parece, porque no es sólo relajación, es el primer paso para empezar a trabajar con tu mundo interno,

A partir de este estado, se abren muchas posibilidades, visualización creativa que te permitirá hacer ejercicios de limpieza, protección, etc., teniendo así una conexión más profunda.

Todo empieza acá, en algo simple, natural, en algo que siempre estuvo con vos: Tu respiración.

VISUALIZACIÓN CREATIVA

Hay algo que todos usamos todos los días, aunque muchas veces no lo notemos y es nuestra imaginación.

Imaginás cuando recuerdas algo del pasado, cuando piensas en algo que quieres, pero lo que quizás no sabías, es que esa misma capacidad, puede convertirse en una herramienta de transformación.

¿Qué es la visualización?

La visualización no es “fantasear”, es dirigir la imaginación de forma consciente, es crear imágenes internas, con intención, con deseo, con presencia, con enfoque y esto, cambia completamente su efecto, porque en el estado en el que empezaste a entrar, ese estado más calmo, más receptivo, el estado alfa, la mente responde de otra manera.

Lo que imaginás, empieza a sentirse más real, más cercano, más influyente en la realidad cotidiana.

¿Por qué funciona?

Cuando visualizas, no solo estás “pensando e imaginando”, tu cuerpo responde, tus emociones se activan, tu estado interno cambia, porque para tu mente, no hay una diferencia tan clara entre lo que vivís afuera, y lo que vivís intensamente adentro, ahí está la clave, lo interno empieza a influir en lo externo.

Dentro de la mirada espiritual de Experiencias Saludables, la visualización también puede abordarse desde los principios herméticos que presentamos en el otro material. Aquí la utilizaremos, ante todo, como una práctica consciente de imaginación, atención e intención.

Desde esta perspectiva, la visualización puede ayudarte a construir una experiencia interna con mayor claridad y presencia. No hace falta asumir que una imagen interna tiene que manifestarse automáticamente en el mundo físico; lo importante, en esta primera práctica, es observar qué ocurre en vos.

No se trata de “ver perfecto”, todos visualizan igual, algunos ven imágenes en colores otros no, otros ven imágenes claras, otros sienten o perciben más que ver. Todas las formas son válidas, lo importante es la intención y la conexión, que con el tiempo y la práctica constante se va profundizando.

¿Cómo empezar?

Ahora que ya conocés la respiración, para llegar al estado alfa, podés practicarla, puede ayudarte a relajarte, y cuando la tengas, podés sumar algo muy simple, imagina una imagen sencilla, una esfera dorada como si fuese un sol del mediodía, desde ese sol dorado se desprende un rizo que impacta suavemente en tu cabeza y penetra en tu columna vertebral hasta los pies, lentamente, luego ese rizo se expande en forma de una burbuja donde tu estás en su interior, y luego te quedas contemplando la imagen completa:

La esfera dorada en el punto de las 12 del mediodía, el rayo saliente hacia tu cabeza y tu dentro de una burbuja dorada plenamente impregnado de esa energía. Luego cuando lo sientas, podés abrir los ojos y volver al estado natural.

Prestá atención a cómo cambia tu estado interno, a que sentiste, y si tuviste alguna dificultad y tienes ganas de compartirlo, podés hacerlo sin problema y te vamos a ayudar, al final del presente escrito, tendrás los contactos si es que sentís hacerlo.

La visualización creativa es la base de muchos trabajos internos, que podrás aprender más adelante, solo debes practicarla.

Con la respiración y llegando al estado alfa, podés generar estados de calma, limpiar tensiones, ordenar pensamientos, preparar tu mente para cambios más profundos que podés lograr con otros ejercicios, como trabajar con energía, protegerte, proyectar intenciones, transformar aspectos de tu vida, etc.

La visualización puede ser una forma de dirigir la imaginación de manera consciente. Lo que imaginás puede influir en tus sensaciones, emociones y disposición interna, y desde ahí acompañar cambios en tu manera de actuar.

Cuando eso se comprende, se abre una puerta muy importante, porque lo que empiezas a construir internamente luego con la práctica y la intención desde tu corazón, se refleja en tu vida cotidiana de alguna forma.

La visualización aparece en distintas tradiciones contemplativas y espirituales, aunque cada una la comprende de una manera diferente. En este material nos interesa aprender una práctica sencilla y observar qué experiencia produce en vos.

Con la práctica, podés observar con más facilidad cómo una imagen, una intención o una sensación modifican tu estado interno. Ese registro personal es más importante que intentar obtener un resultado determinado.

Una práctica para cerrar

Durante los próximos días, elegí un momento breve para repetir la respiración que acabas de practicar. No busques hacerlo perfecto. Observa cómo llegás, cómo cambia tu cuerpo mientras respiras y qué sucede cuando simplemente te quedás unos minutos con vos. La continuidad es más importante que la cantidad de tiempo.

Para seguir recorriendo el camino

Si al practicar aparecen preguntas, dificultades o simplemente ganas de compartir lo que experimentaste, podés comunicarte con nosotros. Cada proceso es diferente y este espacio busca acompañarte sin imponerte una única manera de recorrerlo.

Si algo de esta experiencia resonó con vos, podés seguir profundizando en los contenidos de Experiencias Saludables o comunicarte con nosotros de manera simple y voluntaria.

WhatsApp: +54 9 11 3013-2566

SEGUIR EL CAMINO EN EXPERIENCIAS SALUDABLES

Esta práctica puede ser un primer paso. La meditación no se trata de llegar rápidamente a un estado determinado, sino de comenzar a generar un espacio en el que puedas observarte y aprender a relacionarte de otra manera con tu propia mente.

Por eso estamos preparando el canal de YouTube de Experiencias Saludables como un recorrido pensado para acompañarte paso a paso. Allí vas a encontrar experiencias y herramientas para llevar a la práctica, no solamente explicaciones, para que puedas ir incorporando el trabajo interior de una manera gradual y propia.

El recorrido estará organizado en temporadas. Cada episodio forma parte de un proceso y prepara el siguiente, para que puedas avanzar sin necesidad de querer resolver todo de una vez.

La Temporada 1 abre el camino. Las temporadas siguientes profundizan distintos aspectos del desarrollo interior, incorporando nuevas experiencias y herramientas. Y a partir del episodio 7 de la Temporada 2 se sumará Pausa Consciente, un encuentro de la comunidad que se emitirá los sábados para integrar lo vivido, compartir preguntas y dudas, profundizar en los temas y seguir trabajando juntos.

Todavía estamos preparando el comienzo de las emisiones. Por eso, si sentís que este camino puede acompañarte, podés suscribirte ahora al canal y activar la campanita. Así, cuando publiquemos los primeros episodios, YouTube te avisará y vas a poder comenzar el recorrido desde el principio.

No hace falta que tengas todas las respuestas. Tampoco que sepas hasta dónde querés llegar. A veces alcanza con sentir que querés comprenderte un poco más, estar más en paz con tu propia mente y empezar a vivir con mayor conciencia.

Quizás esta primera experiencia te haya permitido detenerte unos minutos. A veces, eso ya es mucho. Y puede ser el comienzo de un camino.

CANAL DE YOUTUBE — EXPERIENCIAS SALUDABLES

Suscribite al canal y activá la campanita para recibir el aviso cuando comience el recorrido.

Email: experienciassaludables.pablo@gmail.com

YouTube: <https://www.youtube.com/@experienciassaludables2852>

Instagram: <https://www.instagram.com/experienciassaludables.arg/>

Facebook: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100083810766317>

Web: <https://www.experienciassaludables.com.ar>