

5 pasos a La Meditación

Las bases para
meditar fácilmente.



EDGAR BRAVO

EDGAR BRAVO

5 Pasos A la meditación

Bases para meditar.

Edgar Bravo
¡Vive una vida legendaria!

CONTENIDO

1	Introducción	3
2	Beneficios de la meditación.....	4
3	Tipos de meditación	5
4	La meditación simplemente	9
5	5 pasos básicos para meditar	10
5.1	Paso 1 – Cuida tu energía	11
5.2	Paso 2 - No crear resistencias	12
5.3	Paso 3 - Confía y deja que fluya	14
5.4	Paso 4 – Crea y vive en totalidad	15
5.5	Paso 5 - Sentir la conexión.....	16
6	Hazla tuya	18

1 INTRODUCCIÓN

Hola Leyenda, te doy la bienvenida a esta breve pero concisa guía para la meditación.

Y me gustaría comenzar por citar algunas de las bases que incluyo en mi libro [“La Era de la Consciencia”](#) :

“La meditación es una herramienta para generar; un mejor estado del ser, conectar con tu esencia y con el mundo, poner en orden la mente y el cuerpo, cuando alcanzamos una unificación, una congruencia total, todo cambia, sé que suena un asunto muy serio, pero no lo es. La meditación no es concentración, no es análisis, no es una búsqueda, no es una disciplina, no es para sentirse mejor que los demás, más despiertos o iluminados que tus amigos, la meditación es algo natural, simplemente estar contigo y en contacto con tu interior por un rato. Diviértete, esto lo voy a repetir hasta que se te quede, la meditación es como una danza, una canción, un momento de autenticidad y vulnerabilidad sin riesgo alguno, es una oportunidad para conectar contigo y ser niños de nuevo. Si haces de la meditación algo divertido, prometo que te será mucho más sencilla.” Edgar Bravo – “La Era de la consciencia” pág. 66

Como vemos aquí la meditación es algo muy natural, existen varios tipos e intenciones de meditación que veremos en esta guía, pero si lo haces como algo divertido y especial, será mucho más fácil, es tiempo contigo y ese tiempo es invaluable.

Trataré de mantener esta guía lo más simple y conciso posible, hay mucho alrededor de la meditación, en su mayoría, simples complicaciones humanas. Así que sin más preámbulos comencemos.

2 BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN

Estar presente, aquí y ahora, por si mismo trae muchos beneficios a nuestra vida, menos estrés, mucha mas calma y paz física e interior, mejor enfoque y memoria, pero sobre todo nos permite ver que las historias que nos contamos acerca del pasado y el futuro, no son mas que eso.

Se han hecho muchos estudios acerca de los beneficios y los efectos físicos de la meditación, en la pagina sciencedirect.com puedes encontrar mas de 22,000 estudios al respecto en varios idiomas, aquí te enunciare algunos de los beneficios más conocidos, aunque hay muchos más.

- Reduce los niveles de ansiedad y depresión.
- Se activan algunas zonas del cerebro, en concreto las asociadas a los sentimientos de empatía, compasión y amor altruista.
- Se reduce el volumen de la amígdala, la región del cerebro involucrada en el proceso del miedo.
- Tiene efectos positivos sobre la molécula telomerasa, la encargada de alargar los segmentos de ADN en los extremos de los cromosomas; es la enzima que facilita la inmortalidad de las células en su duplicación.
- Ayuda a descansar y relajar nuestra mente.
- Reduce la presión sanguínea.
- Mejora la memoria.
- Mejora la estabilidad emocional.
- Ayuda a tomar mayor consciencia personal.
- Facilita y mejora la calidad del sueño.

- Mejora la salud en general.
- Relaja la tensión muscular.
- Mejora la concentración.
- Contribuye a mejorar el estado anímico.

Como podemos observar son muchos los beneficios de la meditación, sin embargo, el mas importante es poder conocerte mas y reconectarte con tu verdadero ser, además es gratis, no hay nada que perder y mucho que ganar.

3 TIPOS DE MEDITACIÓN

Hay muchos tipos de meditación con un sinnúmero de técnicas e instrucciones, pero no hemos de olvidar que son creaciones humanas y que lo que les sirve a unos no les sirve a todos, a veces solo lo hacen por seguir tendencias y tradiciones ancestrales, otras porque les ha funcionado a algunas personas, pero no por ello significa que es la única manera de hacerlo. En esta sección, te contare algunas de las bases de estas técnicas de manera breve.

- **Meditación Budista**

La meditación budista es la conocida como la meditación que engloba todo, la más completa. La mente debe estar centrada en el presente, en el aquí y ahora, sin pensar en lo que vendrá ni en lo que ya ha pasado. Esta meditación, que proviene de Gautama Buda, se basa en centrarse en la respiración.

- **Meditación Chakra**

Este tipo de meditación trabaja con chakras, que son centros principales de energía que tenemos en el cuerpo y se visualizan como espirales de energía vértices. En todo nuestro cuerpo tenemos muchos, pero son 7 los chakras más importantes. En la meditación Chakra se utiliza el sonido y técnicas de visualización, recargando la energía que de ellos emana.

- **Meditación Vipassana**

La técnica de la meditación Vipassana es una de las más antiguas de la India y significa ver las cosas como realmente son. Este tipo de meditación se ha incorporado en Occidente gracias al Mindfulness (atención plena) y consiste en observar tu propia mente para poder llegar a un estado de relajación y controlar lo que sucede en ella. Para ello es necesario seguir una buena respiración, conectando el aire que entra y sale a través de la nariz y la atención sin juicios ni etiquetas del entorno a través de los 5 sentidos.

- **Meditación Mantra**

Los cánticos de sonidos sagrados son una buena opción para enfocar la mente y lograr llegar a silenciarla. Este tipo de meditación hace que la mente se mantenga ocupada mientras respiras.

- **Meditación Zazen**

La meditación Zazen, también conocida como meditación Zen, significa meditación sentada. En su práctica meditativa las personas deben centrarse en la respiración y en observar los pensamientos y

experiencias que aparecen en su mente. Este tipo de meditación se asemeja a la meditación Vipassana, aunque la diferencia está en la respiración. Mientras la Vipassana centra su respiración a través de la nariz, la Zen la centra en el vientre.

- **Meditación Kabbalah**

Este tipo de meditación es utilizada para acercarse a Dios y una de las formas de realizarse es visualizando el nombre de Dios. Puede realizarse también inhalando y exhalando mientras repites el sonido 'ammmmm'.

- **Meditación Trascendental**

La práctica de la meditación Trascendental está basada en la repetición de mantras sagrados para ayudar a calmar la mente. Se recomienda practicarla dos veces al día, por la mañana y por la tarde al menos por 20 min en cada ocasión.

- **Meditación Sufi**

Esta meditación tiene como fin despertar los centros espirituales que reposan en silencio en cada ser humano, es decir, reflexionar sobre el mundo que nos rodea y comprender el universo como un todo. Se consigue recitando mantras e invocaciones.

- **Meditación Dzogchen**

La meditación Dzogchen no sigue ningún tipo de mantras o respiración especial, se caracteriza por ser la más natural. El objetivo principal de este tipo de meditación es que todo lo que necesites lo busques dentro de ti, en tu interior.

- **Meditación Cristiana o Católica**

Es el proceso de enfocarse deliberadamente en pensamientos acerca de Dios, su palabra y su obra. La meditación es una expresión de la oración. Se hace con ayuda de algún libro o escrito como la Biblia, los textos litúrgicos del día, escritos de los padres de la Iglesia o de los santos, etc.

- **Visualizaciones**

Las visualizaciones te pueden ayudar a comprender un problema que reside en tu subconsciente. Es la forma de sacar a la luz lo que deseas. También son perfectas para calmar la ansiedad, eliminar los miedos, profundizar en el autoconocimiento y mejorar nuestra autoestima.

- **Meditación Guiada**

Se puede utilizar para fines en específico, físicos, energéticos o espirituales, dependiendo del guía y la intención de la meditación, su base primordial es el contar con un guía, es ideal para principiantes o para quien desea hacerlo con fines específicos.

La intención de mostrarte varios tipos de meditación y sus fundamentos es simplemente que los conozcas y puedas adecuar tu meditación a lo que te funciona mejor, recuerda que es personal y puedes mezclar las que quieras en el orden que quieras, hasta descubrir algo que resuene con tu ser.

4 LA MEDITACIÓN SIMPLEMENTE

La meditación es simplemente algo natural, un estado del ser que nuestros antepasados practicaban intencionada e inintencionadamente; antes había mucho mas tiempo para absorber la información, mucha menos cantidad de distractores, mucho silencio y espacios para estar con uno mismo. Hoy es mucho mas complicado darte un espacio de paz y tranquilidad naturalmente, por eso se ha vuelto tan importante la meditación en la vida diaria de las personas.

Cuando meditamos lo que creamos es un espacio de tranquilidad y paz que emana de nuestro interior, es un momento contigo, para conocerte mejor, ver tus pensamientos y su origen, desconectarte del ruido del mundo por un rato y generar armonía en tu ser.

No es necesario realmente complicarse la vida, agregarle nuevas reglas e instrucciones a tu día a día, de por sí, ya tenemos bastantes. Muchas de las reglas de la vida, como de la meditación son simples creencias generadas en una época que no es la nuestra, muchas de las cuales desconocemos su origen real, pero las adoptamos como si fuesen inamovibles, una de las bases de la meditación es precisamente poder ver el origen de esas reglas y creencias, poder traspasar su velo, notando conscientemente su importancia y funcionalidad real para tu vida.

Sin importar el objetivo de tu practica de meditaci3n, es importante que la hagas a tu manera, desde tu ser y lo hagas como algo divertido, porque de no ser as3, se puede convertir en otro lastre mas que arrastrar en tu diario vivir.

5 5 PASOS B3SICOS PARA MEDITAR

Ahora s3, vamos a lo que nos interesa mas en esta gui3, los 5 pasos que te promet3, para comenzar a meditar f3cilmente, en cualquier lugar y en cualquier momento que encuentres disponible.

No son 5 pasos comunes, ni es instructivo, ya que la meditaci3n no es una receta de cocina, no hay una forma estipulada o 3nica, puedo decirte:

- 1. Encuentra un espacio tranquilo y c3modo**
- 2. Si3ntate o recu3state en una posici3n natural**
- 3. Cierra los ojos y enf3cate en tu respiraci3n**
- 4. Permite que los pensamientos y las emociones fluyan, no trates de controlarlas, ni de juzgarlas, regresa a la respiraci3n cuando te des cuenta de que te fuiste con ellos.**
- 5. Repite cuando tengas oportunidad, entre mas est3s contigo y puedas calmar tu mente y conectarte con tu naturaleza mejor.**

Pero ser3a un poco vago, aunque, si estas comenzando, esos 5 pasos te van a funcionar, de hecho, aqu3 hice un video con ellos hace tiempo <https://youtu.be/BcN2VN-4eTc> (por si quer3as un instructivo).

En esta guía quiero ser un poco más profundo, me gusta mucho crear en totalidad y en completa presencia, aquí y ahora, es de hecho mi forma predilecta de meditación y todo lo que hago, lo hago así o no lo hago. Así que, te invito a ver algunos detalles más a profundidad:

5.1 PASO 1 – CUIDA TU ENERGÍA

La meditación no requiere energía realmente, la consciencia no consume energía, todo lo que es natural en nosotros, consume muy poca energía. Si sientes cansancio constantemente es por que estas generando mucha resistencia, para tener un ego y sostener las identidades de este, se necesita energía, la inconsciencia gasta energía, para sufrir se requiere mucha más energía que para ser feliz, por que la felicidad es algo natural en nuestro ser, la desdicha por su parte, necesitamos estar generando constantemente pensamientos y emociones que la sustenten. Gastas menos energía al caminar o al ponerte de pie que al hacer alguna postura forzada, siempre que notes que estas gastando demasiada energía puedes ver que estas haciendo algo que no es natural.

Al viajar en nuestra mente constantemente; queriendo revivir un pasado que ya no volverá jamás, muchas veces autosugestionado, o tratando de adivinar un futuro incierto donde jamás pasará nada, nuestra mente gasta enormes cantidades de energía. Al mantenernos con consciencia de nuestro presente toda la ansiedad, tristeza, separación y angustia, desaparecen naturalmente, no pueden vivir en el presente, tienen que estar sustentados por deseos futuros o anhelos del pasado.

Cuando generamos resistencia a algo gastamos energía en exceso, es como tratar de nadar contra una fuerte corriente, no es necesario empujar el río, fluye por sí mismo. Se nos educa que hay que luchar y que tenemos que esforzarnos todo el tiempo por lo que queremos, que no importa lo que hagas siempre y cuando seas exitoso y esa mentalidad genera mucha resistencia, gastando así, demasiada energía con pocos resultados de importancia trascendental.

5.2 PASO 2 - NO CREAR RESISTENCIAS

Simplemente trata de no resistirte, dejar que los pensamientos y las emociones fluyan, observar conscientemente el origen y el uso real de todo, encontraras que mucho de lo que tienes como reglas de vida y creencias arraigadas no son mas que meras repeticiones de viejos hábitos propios o heredados. La mejor manera de no generar resistencia es mantenerte consciente y en el momento presente, no tratando de hacerlo o forzándote a hacerlo, sino a través de la no-acción o la acción consciente.

¿A través de qué? Vamos a explicarlo un poco, la no acción, es simplemente el sentarte o recostarte en un lugar cómodo y dejar que fluya todo, no resistirte a nada, simplemente observarlo, cuando te conviertes en un testigo y puedes observar desde la distancia los pensamientos y las emociones, sucede algo maravilloso, se caen las mascararas y las identidades y puedes observar claramente que no te define realmente nada de lo que creías o de lo que el ego te decía que eras.

Al principio puede ser algo complicado y esta bien que así sea, es natural, lo hemos hecho y repetido en incontables ocasiones, pero no hagas esfuerzo alguno, si te vas con un pensamiento o alguna emoción y te das cuenta de que ya no estás aquí y ahora, solo regresa, naturalmente, sin esfuerzo, esos momentos, tanto el observar como una nube pasajera los pensamientos y emociones, sin identificarte ni juzgarlos, como el darte cuenta de que te fuiste y regresar al momento presente, son momentos de consciencia plena.

Poco a poco y naturalmente sin necesidad de hacer nada, solo fluyendo y permitiendo que suceda te mantendrás mucho mas en el presente, y podrás observar como la tensión y estrés, que son sumamente comunes en la actualidad, desaparecen por completo, ya que estos se deben a identificaciones de la mente, apegos y son producto de tratar de vivir en un pasado y un futuro donde nada se puede hacer.

Suena muy bien, pero ¿quién puede quedarse sentado sin hacer nada en la actualidad? Ok, entiendo que eso no es para todos, aquí es donde entra la acción consciente, la base es la misma, pero en lugar de estar simplemente sentado o recostado observando tu mente y tu ser, estas realizando acciones en completa presencia, una de las cosas que pongo de ejemplo cuando me dicen que no pueden meditar, les digo, si puedes lavar trastes, manejar un auto o caminar, puedes meditar, con cualquier tarea, actividad o momento puedes meditar, la base es simplemente estar presente en el momento, no pensar en lo que vas a hacer después o lo que acabas de hacer, sino simplemente enfocar tu atención en cada movimiento, en tu entorno, en todo lo que haces, por ejemplo, cuando pláticas con las personas si te encuentras en presencia plena, descubrirás que eres mucho mas elocuente de lo que pensabas,

pero como la mayoría solo esta pensando en lo que va a decir después, en lugar de escuchar, se pierde, se limita. Basta con confiar más en ti y en tus capacidades, mientras escribo esto me encuentro en presencia plena, no estoy pensando realmente que palabra sigue en la oración, simplemente permito que fluya a través de mi en totalidad, aquí y ahora, sin cuestionarlo ni prepararlo, sin analizarlo, cuando te conectas con el momento y con tu naturaleza pasan cosas sorprendentes.

Cuando cruzamos la calle o manejamos, estamos en un momento de meditación, de consciencia, aunque no nos damos cuenta de ello, la intención es repetir esto, simplemente ahora poniendo atención y haciéndolo a propósito, si meditas mientras caminas, no te van a atropellar o te va a pasar nada, por que de ser así, significa que estabas en cualquier otro lado excepto aquí y ahora, la base es mantenerte en el presente y observar a detalle cada momento, un momento a la vez.

5.3 PASO 3 - CONFÍA Y DEJA QUE FLUYA

Tenemos una tendencia de analizar y pensar demasiado las cosas, nos paraliza, nos confunde y nos genera desconfianza, pero quiero que sepas querida leyenda que solo tienes que confiar en ti y en tu naturaleza, no tiene ningún caso luchar contra ti mismo, ni contra la existencia, el puro hecho de estar aquí hace que valga la pena, nada se repite en la naturaleza, todo es único e irrepetible y tú también lo eres, no necesitas ser como nadie más, ni tratar de imitar a nadie, solo siendo tu contribuyes de una manera maravillosa a la existencia misma.

Cuando no confiamos y peleamos contra las cosas, generamos un desequilibrio en nuestro ser, cuando permites que las cosas fluyan y las observas en presencia, sin juzgarlas, ni etiquetarlas, el universo entero conspira a tu favor. Por eso es importante que confíes mas en ti y pases más tiempo conociéndote, no pretendo enseñar egoísmo, muy por el contrario, cuando te das cuenta de lo especial que eres, veras con claridad que todo es especial y comenzaras a ver la divinidad en todos y en todo, puede cambiar mucho tu perspectiva cuando permites que las personas sean ellas mismas y no solo una expectativa en tu cajón de las reglas de la vida.

5.4 PASO 4 – CREA Y VIVE EN TOTALIDAD

Actualmente se ha vuelto una costumbre de la humanidad hacer las cosas a medias y sin ganas, por eso, medio vivimos, medio disfrutamos y medio creamos, cuando hacemos las cosas por obligación, sin una intención real detrás, se nota, de la misma forma cuando vivimos y creamos en totalidad todo cambia, ser totales significa dejar atrás los frenos y las excusas, realizar cada acción y cada creación desde tu ser, totalmente envueltos en ella, lo que haces en totalidad deja huella en el universo y en la vida, no es necesario que lo hagas para nadie más, de hecho cuando le ponemos un resultado, una expectativa o una razón detrás a nuestras creaciones, estas, pierden vida y pierden su magia, se vuelven meros medios para un fin y no un fin por sí mismos. La finalidad es el acto de creación es si, digamos que algo así como la frase: “El arte por el arte.” No necesita tener nada añadido, cuando disfrutas de tu

vida y de tus creaciones en totalidad, podrás ver como el tiempo desaparece y no te importa nada más, si nadie lo ve o lo ven millones de personas, que bueno, no es importante.

Esta siendo hecho por ti y a través de ti, es para el universo y para ti mismo, lo demás ya será consecuencia, para crear y vivir en totalidad, es necesario estar completamente presente y fluir sin máscaras, ni pensamientos externos, es en sí misma una forma muy hermosa de meditación.

Al crear en totalidad te fundes con tu creación, te vuelves parte de ella y ella de ti, al vivir en totalidad, te fundes con la existencia y la creación misma, llega un momento en el que puedes sentir la conexión con todo y con todos, el momento de unidad universal.

5.5 PASO 5 - SENTIR LA CONEXIÓN

Al darnos cuenta de que estamos unidos con todo y con todos, la realidad cambia, los sentimientos de soledad, angustia y separación desaparecen. Al igual que cuando vemos un bosque, podemos observar a simple vista que son arboles independientes, son solo las apariencias, por debajo de la tierra, las raíces están conectadas, los árboles, los hongos, las flores, toda la vida en ese bosque se encuentra interconectada, de la misma forma, nuestra conexión es invisible a los sentidos, hay mucho que no percibimos, en este momento pasan a través de ti, rayos x, señales de telefonía, de radio y televisión, luz gamma y muchas otras frecuencias que no podemos detectar. Igual es nuestra conexión con todo y con todos, no es visible, pero es muy real.

En un experimento más reciente, se confirmó la teoría de Einstein, Podolsky y Rosen, del Entrelazamiento Cuántico, en el que básicamente se separaron dos partículas de una misma molécula y se colocaron a varios kilómetros de distancia, al interactuar con una de ellas, la otra tenía la misma reacción en el mismo momento, no pasaba ni un nanosegundo, como si siguieran unidas. Este experimento contribuye a demostrar nuestra conexión natural, ya que todos estamos hechos de lo mismo, la materia es solo energía en movimiento, y esa energía se encuentra como el fundamento de todo en el universo.

Muchas veces nos olvidamos de esta conexión y vivimos solo en nuestra mente, alejados de todo y de todos, los velos nos cubren la realidad y nos sumimos en nuestros pensamientos individuales, pero cuando recordamos esta conexión, cuando observamos la raíz real de estos pensamientos y cuando volvemos a nuestra armonía natural, entonces todo cambia, la meditación es una de las herramientas primordiales para lograr este balance y esta armonía interna, como decía Osho: “La meditación solo te enseña una cosa: como gozar de la vida.”

Estos 5 pasos a la meditación nos hablan a mayor profundidad de aquellas cosas que considero esenciales para lograr un mayor entendimiento y una conexión natural con tu ser y con tu esencia, que a fin de cuentas de eso se trata la meditación.

6 HAZLA TUYA

La meditación es algo personal, algo que puedes hacer a tu manera, no te preocupes, no va a venir un maestro zen a darte de palos con el keisaku (vara que usan algunos maestros zen para evitar que el discípulo se duerma o se vaya demasiado con un pensamiento o emoción), ni te va a regañar Buda o Bodhidharma, recuerda que es solo una herramienta y su utilización depende solo de ti, por eso enliste distintos usos y tradiciones en esta guía, para que puedas tomar lo que mas te ayude y crear tu propia técnica. No hay reglas sobre tu meditación, pero como siempre digo, todo suma, así que toma lo que te sirva y hazlo tuyo.

Experimenta, prueba, juega y diviértete, recuerda que todo comienza en tu interior y solo tu tienes poder ahí, nadie más, concóctete, disfrútate y amate.

¡Feliz meditación!

Namaskar. (Sánscrito; saludo a la divinidad que hay en ti.)

The logo features the name 'Edgar Bravo' in a stylized, cursive script. Below the name, the tagline '¡Vive una vida legendaria!' is written in a smaller, sans-serif font.

<https://edgarbravo.com>