



GUIAR UNA MEDITACIÓN

A CARGO DE © *MARA CASCÓN – FARO DE LUZ – MADRID*

2012

TODOS SOMOS UNO

www.farodeluz.es



GUIAR UNA MEDITACIÓN

Mara Cascón – www.farodeluz.es



CONTENIDO DEL MANUAL

Introducción	5
• ¿Qué es meditar y para qué?	
• Cómo, cuándo, dónde y con quién	
• Maneras de hacerlo	
Elementos básicos de una meditación	7
• Atención => Presencia y Consciencia	
• Intención o Propósito	
• Fluir consciente	
Pautas generales para guiar una meditación	
EL CONTENIDO	8
1. Preparación	
Antes del evento ...	
• Decide el propósito de la meditación	
• Decide lo que vas a decir	
• Hazte un esquema general / Crea una película mental	
CONTENIDO DE LA MEDITACIÓN	9
2. Inicio	
3. Paseo Virtual	
4. Cuerpo principal	
5. Salida	
6. Final	



Cuando comienza el evento... SIENTE *tu* respiración, *tu* estado anímico, *tu* cuerpo

LA FORMA	12
1. Tu Voz	
Tu tono de voz	
Grábate a ti mismo	
“Distribuir” tu voz	
2. Las pausas	
3. Conectar con el grupo	13
4. Control visual del grupo	
<i>La Respiración</i>	14
Tipos básicos de respiración	
Cómo enseñar a respirar	
Técnicas de respiración	
<i>Tu Entrenamiento</i>	16
<i>Dudas y posibles Preguntas de los meditadores</i>	17



Introducción

- ¿Qué es meditar?

Básicamente es entrar en un estado de Paz y Bienestar.

- Beneficios que reporta:

Nos lleva a un estado de relajación física y mental que promueve nuestra salud, permitiendo a nuestro organismo recuperar su estado normal y su capacidad de autosanarse.

Nos libera de preocupaciones, permitiéndonos contemplarlas con distancia y lucidez, desde un punto más objetivo, lo que facilita la resolución de problemas al desidentificarnos de ellos.

Permite la expansión de nuestra conciencia para conectar con la parte oculta de nosotros tanto psicológica como espiritual, incluso física; disfrutando de sensaciones y experiencias poco habituales en nuestra vida cotidiana.

- Aplicaciones:

A nivel individual, además de lo indicado, nos permite mantener y ampliar nuestros momentos de calma y armonía, además de ayudarnos en nuestra evolución personal.

A nivel grupal, amplifica sus efectos, además de facilitar la integración y complicidad de los miembros del grupo, potenciando cualquier trabajo o aprendizaje. Permite igualmente expandir entorno el propósito con el que se realiza.

- Cómo, cuándo, dónde y con quién meditas

Cualquier postura es buena, siempre que nos permita mantenernos despiertos (sentado, tumbado, de pie,...)

Cualquier momento es apropiado. Tanto si son pocos minutos como muchos, se puede meditar adaptándonos a la disponibilidad de tiempo. Si quieres establecer un hábito, es más fácil conseguirlo realizando la meditación a la misma hora todos los días. El comienzo y el final del día son especialmente recomendables.



Cualquier lugar puede servir para tomar contacto contigo mismo, ya sea en la naturaleza, en tu casa, en un transporte público o caminando por la calle. La situación idónea para empezar es un lugar tranquilo, sin ruidos ni interrupciones que te puedan molestar. Te ayudará tener tu rincón “favorito” para meditar.

Solo/a o en compañía, todas las opciones son buenas, siempre que todos tengan la misma intención de meditar. Puedes meditar incluso con niños y mascotas si los habitúas a ello.

- Maneras de meditar

Existen múltiples escuelas de meditación con normas muy definidas para llevarla a cabo: Vipasana, Yóguica (con sus múltiples variantes), Zen, etc.

Y muy diversas maneras de meditar, casi tantas como meditadores. Vamos a describir algunas de ellas:

DINÁMICA → caminando, danzando, con respiraciones profundas con movimiento (Osho), soma súfi (derviches giróvagos), practicando artes marciales, yoga, ...

ESTÁTICA →

- Pasiva/Contemplativa:

Observando simplemente una flor, una vela, un paisaje, nuestra respiración,...

- Activa:

Dirigida a un objetivo/propósito específico.

Utilizando la voz: cantando OM o simplemente entonando o repitiendo mantras.

Visualizando, es decir, haciendo una “visita virtual” por un paisaje, por nuestros chakras, por los colores, recorriendo todo el cuerpo, localizando bloqueos, conectando con nuestro animal de poder o con nuestros guías.

Podemos combinarlas y ayudarnos de medios externos, como la música, los aromas, la tecnología de sonidos binaurales (Hemi-Sync), los instrumentos ancestrales, la voz (cantos, guía, ...)



Elementos básicos de una meditación

Toda meditación se compone de tres elementos fundamentales:

- **Atención => Presencia y Consciencia**

Enfocar nuestra Atención nos hace entrar en contacto con nosotros mismos y estar Presentes y más Conscientes.

Lo logramos ocupando la mente, centrándola y dirigiéndola para, entretanto, “poder simplemente Ser”.

Para ello seguimos diferentes estrategias, internas y externas, antes mencionadas. Todas nos ayudan a centrar la atención.

Podemos enfocarla dentro o fuera.

Dentro:

- Observando el propio cuerpo (respiración, sensaciones, posibles molestias, volumen, peso de las distintas partes, contacto con el aire y con el soporte que lo sostiene, etc.)
- Contemplando nuestras emociones, pensamientos, espacio entre un pensamiento y otro,...

Fuera:

- En un objeto, en un mantra, en la música, el movimiento,

- **Intención o Propósito**

Podemos elegir uno o varios propósitos, mejor pocos cada vez. Como pueden ser:

La relajación profunda de cuerpo/mente, la ensoñación, la resolución de problemas, expandir la conciencia, conectar con el Amor Incondicional para integrarlo y/o irradiarlo hacia un lugar, una situación o una persona con intención de sanarlos, tener experiencias interdimensionales, contactar con el mundo no físico, alcanzar la esencia del Ser, ...

O aprender técnicas concretas de respiración , armonización de chakras, limpieza energética, despertar de la Kundalini,...



- **Fluir Consciente**

Inmersos ya en un estado meditativo nos permitimos FLUIR, para que se dé lo que tenga que ser.

Estamos PRESENTES, con la mente ocupada al tener nuestra ATENCIÓN enfocada en un PROPÓSITO y nos abrimos al momento y a lo que se manifiesta plenamente CONSCIENTES. Ahí es donde aparece la magia de la Meditación, ese efecto milagroso y místico que nos hace sentirnos plenos y en paz.

Pautas generales para guiar una meditación - EL CONTENIDO

1. PREPARACIÓN

Antes del evento ...

A) Decide el propósito de la meditación

➤ ¿Qué quiero conseguir?

- Relajación – sólo cuerpo, sólo mente, ambas, liberación del estrés acumulado,...
- Limpieza – de energías, pensamientos obsesivos, etc., utilizando los chakras, la respiración, la visualización, ...
- Sanación – del cuerpo físico, de los demás cuerpos energéticos, con luz, agua, ayuda espiritual, chamánica, ...
- Conexión con algún aspecto del participante – que sienta su aura, contacte con su corazón, active el tercer ojo,...
- Enseñanza de una técnica meditativa o de un concepto – manifestar, generar abundancia, desapego, perdón, liberar ataduras energéticas,...

➤ ¿Cuál creo que será el resultado y cómo gestionarlo?

- Cómo quedará el participante y qué hacer para reincorporarle a la vida cotidiana.
- Lo que “se lleva a casa” - grabarlo en la meditación y reforzarlo en los comentarios posteriores.
- Si vamos a hacer un seguimiento o no – internet, plantilla respuestas/preguntas frecuentes, foro de apoyo,...
- Posibles dudas o preguntas al terminar – tiempo que le vamos a dedicar, hasta dónde vamos a profundizar,...



- B) Decide lo que vas a decir durante la meditación:
- ¿Cuál es la “puesta en escena”? – dónde vamos a llevar al participante
 - ¿Qué arquetipos voy a emplear? – pe. El mar, rememora los orígenes, la calma, las emociones, la energía/fuerza. Procurar que sean lo más inocuos posible.
- C) Determina cuánto **tiempo** va a durar aproximadamente y estructura la meditación en función de ello. Sé realista y no quieras hacer mucho de una vez. Una adecuada gestión de ese tiempo cuando llega el momento es fundamental.
- D) Hazte un esquema general / Crea una película mental

Es importante tener una idea del **CONTENIDO DE LA MEDITACIÓN**. No importa si te desvías del tema o incluso si haces algo completamente diferente a lo que tenías planeado, pero siempre se debe partir de una base para darte seguridad. Desde esa seguridad te puedes permitir improvisar y dejarte llevar.

Esquema general

- Inicio
- Paseo virtual
- Cuerpo principal
- Salida
- Final

2. INICIO

Decide cómo vas a hacer los siguientes puntos y qué técnicas vas a usar. Intenta variar si meditas a menudo con el mismo grupo.

- Respiración/Relajación para serenar el cuerpo y la mente - llenar la boca de saliva sanadora, entrada/salida de prana por los poros, inspirar lo que beneficia/espigar lo que nos estorba
- Enfoque en el aquí y ahora – meter en una caja pesada lo que le preocupa, hacer resonancias con la voz, sentir el cuerpo en general o por zonas, ...



3. PASEO VIRTUAL o Puesta en escena

Sirve para llevarnos a otro lugar poco a poco, describiéndolo, para sacarnos de nuestro entorno de preocupaciones cotidianas y crear ese espacio virtual donde se desarrollará el propósito de la meditación. Elige/Describe:

- El lugar – escogido por ti o guiar al lugar sagrado del participante, donde se siente seguro y protegido
- Crear el entorno – mencionar objetos en los distintos planos, mirar arriba y abajo, ...
- Sensaciones y uso virtual de los sentidos – en la piel, el cuerpo, colores, olores (llegar a ellos describiéndolos o con una imagen previa que los evoque), visualizando objetos de forma descriptiva (color, forma, luz, textura, temperatura...), ...
- Hacer sentir los arquetipos iniciales, si los hay – delfines -> sanación, olas -> emociones, ...

>> SUGERIR LOS CONTENIDOS SIN IMPONER dejando libertad total al participante <<

4. CUERPO PRINCIPAL

Es donde comunicarás la esencia de la meditación: el aprendizaje de la técnica, la conexión, sanación,...

- Como se desarrolla la meditación, dirigida o inducida
- Las diferentes etapas, bien separadas y claras, en tu mente o en el papel, su duración, ...
- Los arquetipos que aparecen, cuidado exquisito con ellos
- Mantén el enfoque en tu propósito, aunque la forma de alcanzarlo varíe

5. SALIDA

Ha de ser paulatina y dar tiempo para interiorizar lo vivido y ayudar al participante a recordar la experiencia después.

Es importante no terminar la meditación bruscamente. La persona a menudo se encuentra en un estado profundo de relajación, incluso puede estar parcialmente fuera de su cuerpo, por lo cual una vuelta brusca puede resultar traumática.



- El “anclaje”

Esto es algo que el participante se “puede llevar a casa”, la grabación del propósito. Puede ser una manera de conectar con la sensación o la visualización rápidamente, por ejemplo: “recuerda que en cualquier momento puedes volver a sentir esta Paz... con sólo deseárselo y recordararla o con un gesto que te conecte (dedo corazón con la palma de la mano, uniendo los extremos de pulgar e índice, juntando las manos, ...)

- Salir de forma paulatina

Puedes usar la técnica de “cuenta atrás”, la técnica del portal, o la de subir o bajar 10 escalones, la de exhalar con voz, una o varias respiraciones profundas,...

6. FINAL

Para llevar al participante de vuelta al mundo físico, plenamente consciente y en contacto con su entorno

- Reconexión con el cuerpo y activación con estiramientos, moviéndolo,...
- Vuelta a la sala y a la plena conciencia cotidiana
- Comentarios.

>> PIDE AYUDA A TU SER INTERNO Y/O A TUS GUÍAS PARA UNA BUENA MEDITACIÓN <<

Cuando comienza el evento... SIENTE *tu* respiración, SIENTE *tu* estado anímico, SIENTE *tu* cuerpo.

Estabiliza tu respiración y observa la de los participantes, buscando la sincronía.

Libérate de emociones y pensamientos y presta toda tu atención.

Mantente tranquilo y en contacto con tu cuerpo. Procúrate una posición cómoda.

Has creado una “película mental” que vas a proyectar siguiendo un esquema, puedes estar confiado en que todo va a ir bien – TÚ TAMBIÉN ERES GUIADO –, tan sólo eres un instrumento bien afinado.



Pautas generales para guiar una meditación - LA FORMA

1. TU VOZ

Tu tono de voz

- Cuida tu inflexión y modulación – cadencia, vocalización, plasticidad.
- Presta atención al volumen – ha de llegar a todos sin ser elevado.
- Mantente atento a la velocidad y las pausas – tienes tiempo y lo controlas.

Grábate a ti mismo

- Experimenta diferentes escenas, no sólo una meditación
- Juega, experimenta, observa de forma imparcial tu voz y tu dicción, valora lo bueno y haz una lista de lo que podrías mejorar (muletillas, reiteraciones, exceso de velocidad, ...)
- Trabaja una cosa de la lista a la vez en cada nueva grabación

“Distribuir” tu voz

- Dirige tu voz al grupo de forma uniforme, barriendo el aforo
- En momentos puntuales dirige tu voz a participantes individuales, con ello conseguirás que la persona sienta que le has dirigido la meditación a ella sola.
- Practica proyectando con un amigo
- Usa tu intención para proyectar
- Habla en singular, de tú, o bien en plural, nosotros

2. LAS PAUSAS >> AMA EL SILENCIO <<

Usa tu respiración como “cronómetro”:

- ▶ Para tranquilizarte
- ▶ Para permitir que alcancen un estado determinado



- ▶ Para permitir realizar una tarea
- ▶ Para hacer énfasis
- ▶ Para que puedan reflexionar
- ▶ Para disfrutar del silencio

No olvides que, en general, lo que para ti parece una eternidad, para el participante es una oportunidad para entrar en sí mismo. No temas el silencio.

3. CONECTAR CON EL GRUPO

- Mide el nivel de dificultad/experiencia – tanto sobre la marcha como con la evaluación previa
- Estate atento a personas que requieran una atención individual
- Dedicar unos momentos al principio y durante la meditación para sentir la energía del grupo.
- Pide una conexión con la intención al comenzar la meditación.
- Si ves que el grupo no aguanta más, para la meditación. Si al contrario, ves que están muy “metidos”, alarga la meditación, aunque en términos generales es siempre mejor terminar una meditación demasiado pronto que demasiado tarde.

4. CONTROL VISUAL DEL GRUPO

Abre los ojos de vez en cuando para observar:

- ▶ Expresiones faciales
- ▶ Posición corporal
- ▶ Movimientos del cuerpo
- ▶ Respiración de los participantes
- ▶ Usa lo que ves para modificar la meditación si hace falta. Si observas a alguien con la cara tensa o con “tics” nerviosos, prolonga la fase de relajación. Si ves a alguien llorando, estate pendiente de la persona, etc, ...



La Respiración

Es la clave para inducir a una relajación y a un estado mental que favorece la meditación.

Se pueden hacer meditaciones donde el único propósito sea aprender a respirar.

Funciones de la respiración:

1. Dirige la atención al cuerpo y apaga la mente
2. Energiza el cuerpo y lo nutre
3. Estabiliza las funciones vitales
4. Elimina el estrés

Tipos básicos de respiración

- Abdominal
- Intercostal
- Torácica – activa el corazón como glándula liberando oxitocina (sedante natural) y su red neuronal (tiene un pequeño cerebro)

Cómo enseñar a respirar

- Sensaciones físicas: Sentir la sensación del aire – Sentir los músculos que se usan
- Usar las manos para enfocar la atención en las zonas que se movilizan con el aire
- Combinar las sensaciones físicas con la visualización – Por ejemplo, colocar la mano en el pecho, sentir el aire entrando y cómo se convierte en luz blanca girando dentro
- Usa tu voz dando instrucciones claras tipo “inspirando, exhalando” o contando...



Técnicas de respiración

- Meditación Gassho

Adecuada para ensanchar canales energéticos. Juntar las manos a la altura del corazón en posición de oración. Inspirar por la coronilla mientras presionas ligeramente los dedos corazón, exhalando por la base de la columna relajando dicha presión.

- Piko Piko

De limpieza energética. Inspirando por la corona, exhalando por la base de la columna, usando la columna como un tubo vacío por el que pasa el aire/la luz.

- Respiración Sufi

Energiza, mueve energía interna, si se practica por tiempo prolongado lleva a estados místicos. De pie, exhalando con fuerza, relajando todo el cuerpo al exhalar y emitiendo un sonido con cada exhalación.

- Fuente Tibetana

Para expandir el chakra corazón. Con respiración torácica, imaginar un punto de luz en el corazón que se ensancha con cada inspiración y después arrastra hacia arriba en las expiraciones todo lo que no necesitas, como succionado a través del chakra corona como una fuente luminosa.

- Respirar en partes del cuerpo

Para alcanzar una relajación profunda, empezando por cada pie, cada rodilla, pierna, caderas, abdomen, pecho, espalda, hombros, brazos, cuello, cabeza.



Tu entrenamiento

- Practica la meditación personal
 - Déjate llevar por tu niño interior, diviértete
 - Ve poco a poco
 - Siente cada sitio físico, con ojos abiertos y cerrados
 - Siente tu interior, las energías que se ponen de manifiesto como molestia, dolor, emoción,... Descríbelas, ubícalas, síguelas hasta donde te lleven.
- >> TU VERDADERO SER RESIDE EN TU CUERPO, NO EN TU MENTE <<
- Visualiza objetos de la forma más completa posible: color, forma, luz, textura, temperatura, sonido, ..., incluso su estructura interna.
 - Visualiza entornos: parque, playa, campo, una habitación, un espacio imaginario, el interior de un cuerpo humano, animal, planta, mineral, ...
 - Aprende a distinguir entre contemplar y analizar. Se trata de sentir su presencia, sin juicios.
 - Practica meditaciones grabadas por otros o por ti mismo.



Dudas y posibles Preguntas de los meditadores

- “¿Para qué sirve la meditación?”

¿Te falta algo en la vida? ¿Te sientes tranquilo, relajado, feliz? No. Pues para eso. Te ayuda a entrar en contacto contigo mismo.

- “¿Para qué sirve la visualización cuando meditamos?”

Para centrar y dirigir la mente, y entrenar el cerebro.

- “Me sentí muy incómodo durante la meditación. Me dolía el cuerpo, la cabeza, sentí hormigueos, etc.”

¿Silla incómoda? Si no, son resistencias de la persona. Se puede aliviar reduciendo el tiempo de meditación o si estamos en grupo pedirle que aguante respirando tranquilamente para no romper la energía del grupo.

- “No pude concentrarme en lo que decías”

No pasa nada si ha seguido su propio guión. O averiguas si ha estado distraído con sus problemas, ahí le sugerimos se centre más en su respiración.

- “No pude dejar la mente en blanco. Mi cabeza se llenaba de pensamientos irrelevantes”

No pasa nada. Sugerimos que se centre en su cuerpo, en su respiración. Se libera energía mental al relajarnos, traduciéndose en imágenes.

- “No logro visualizar lo que dices durante la meditación”

Lo que cuenta es lo que sientes, cada uno tiene una manera diferente.

- “Me quedo dormido cuando medito”

Este estado es el más conocido por quienes comienzan y el cuerpo lo asocia con el sueño cuando empieza a relajarse. No pasa nada, con el tiempo se irá enfocando más y más.

- “Después de la meditación me sentí mal”

Es consecuencia del proceso de sanación que se produce en la meditación.

- “Me mareo cuando medito”

Es fruto de la extrema tensión que se suelta cuando se relajan, puede llegar a desmayarse o marearse. Dejarlo acostado sobre el lado izq., cabeza apoyada, piernas ligeramente dobladas, tapado con una manta hasta que despierte.