

Derribar los mitos comunes de la meditación

Adaptarse a través de la meditación



SANDRA A. MURCIA ROSAS

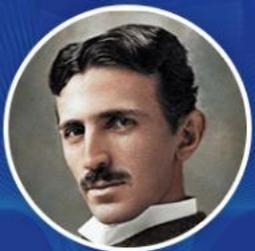
29 DE MARZO 2024 | 7 p. m.





Temas de discusión

- **Comprender la meditación.**
- **Formas conocidas de meditar**
- **¿Por qué aprender a meditar?**
- **Crear el hábito diario de meditar.**
- **Derribar los mitos comunes de la meditación.**
- **El Gran Yo Soy.**
- **El Despertar de la conciencia.**



Así que déjame darte una pista:

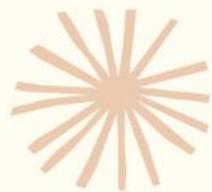
Nikola Tesla aconsejó: Si quieres encontrar los secretos del universo, Piensa en términos de frecuencia y vibración.



Comprender la meditación.

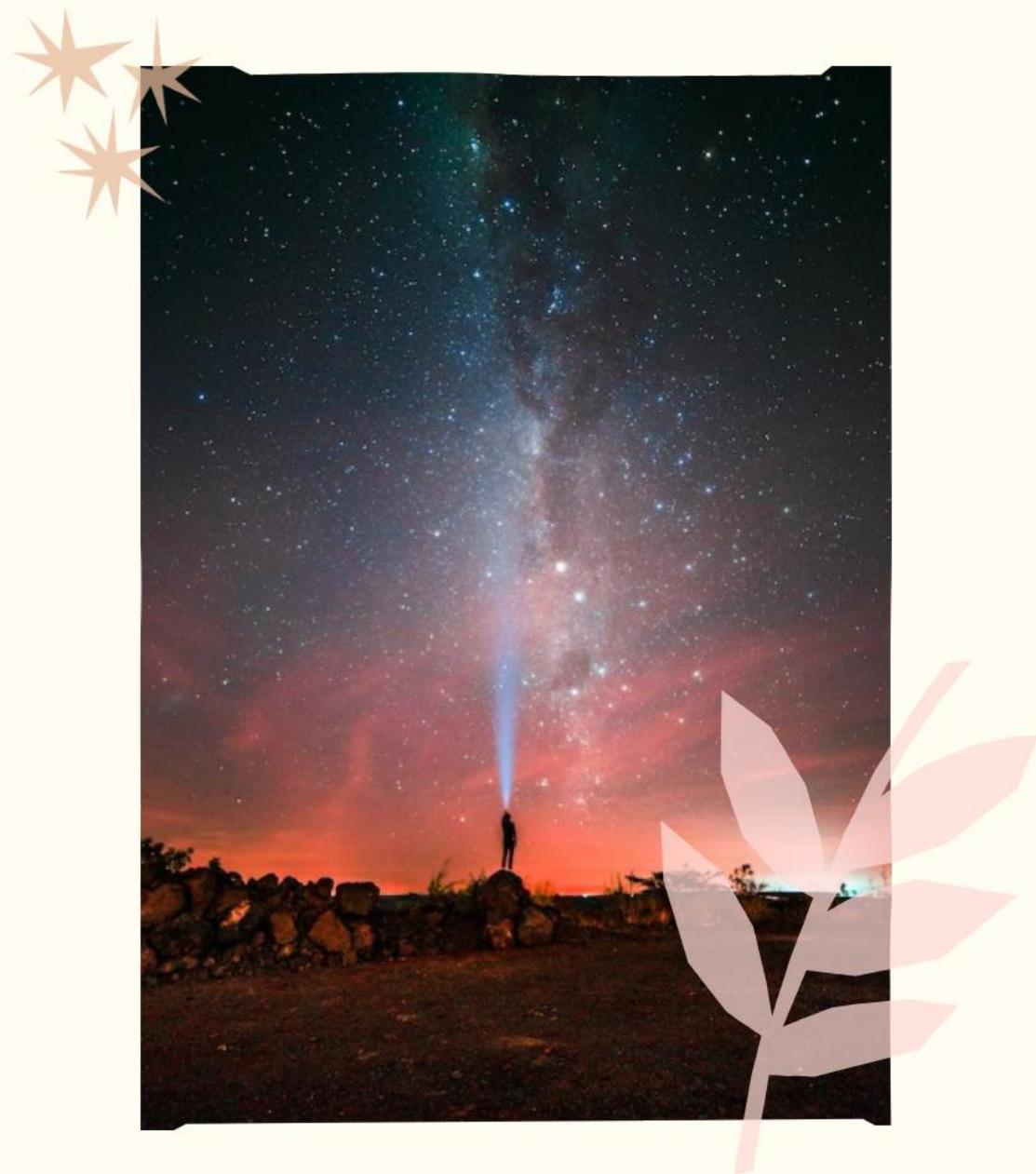
La meditación es la práctica de enfocar
la mente en un pensamiento, objeto o
actividad específica.

La meditación se ha practicado durante siglos.



El temor a perder el control de los feligreses en las diversas culturas y religiones, ha impedido que las personas dediquen tiempo a esta práctica.

Pues se ha infundado temor. Y el temor “paraliza”. y bloquea nuestra intención de entrar en su búsqueda.





Meditar reduce el estrés.

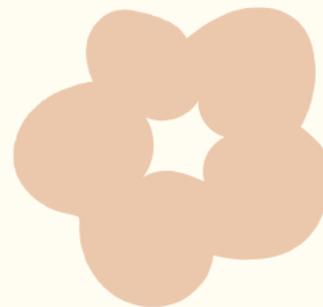
Ayuda a reducir las emociones negativas, la ansiedad y la pérdida de memoria.



¿cómo se hace?

con ciclos de respiración consciente

La meditación es "muy accesible", dice el Dr. Robert Waldinger, profesor clínico de psiquiatría en la Facultad de Medicina de Harvard y director del Estudio de Desarrollo Adulto de Harvard.



Aumenta nuestra concentración.

Meditar por la mañana puede prepararnos mejor para un día de trabajo.

Proporciona al cuerpo equilibrio, paz, y concentración específica.

Quién lo practica ya no quiere perder la conexión con el Yo Superior.



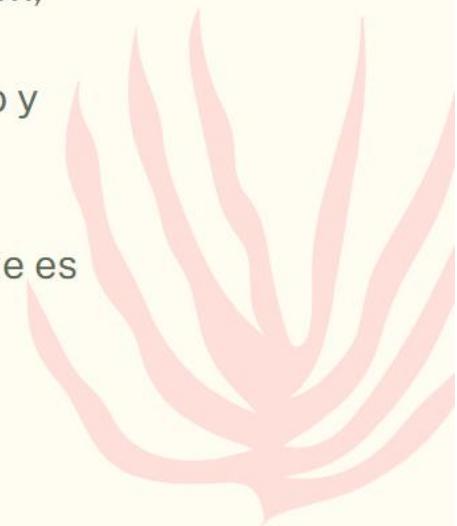


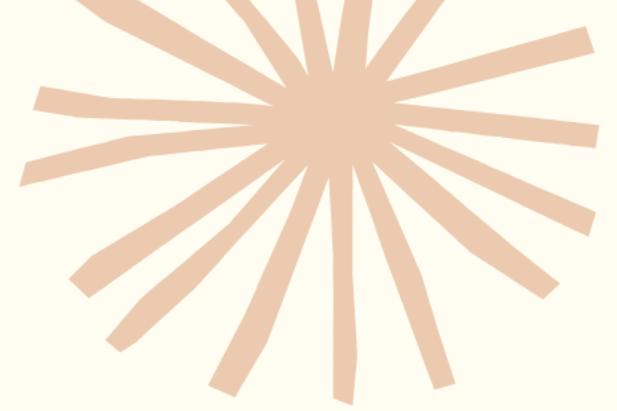
La meditación mejora la salud física y emocional.

Nos ayuda a tener una perspectiva positiva ante la vida y a controlar los síntomas de enfermedades, incluidos los problemas para dormir y los dolores de cabeza.

Debemos tener consciencia de nuestra alimentación, pues el exceso de azúcar, harinas, fritos, grasas saturadas, transgénicos, alteran todo el organismo y evitan la **CONCENTRACIÓN**.

Hay que estar livianos, practicar ayuno intermitente es aconsejable.





Derribar los mitos de la meditación

Cómo podemos hacer que la meditación te sirva

Mito 1:

Necesito más de 20 minutos para meditar.

- Si puedes meditar dos veces al día durante 20 minutos es valido
- Puedes al levantarte en la mañana muy temprano entrar en tu lugar secreto y escuchar ondas theta de sonidos binaurales, pensando en el agradecimiento.

Mito 2:

Es necesario tener la mente en blanco.

- Esto genera frustración porque es difícil lograrlo con tanta actividad diaria, no solo en el trabajo, si no en redes sociales.



Los nuevos descubrimientos muestran que una mente que divaga puede meditar de manera efectiva.

70%

de las personas que meditan dicen que no dejan su mente completamente en blanco.

Información incorrecta sobre la meditación



01

La meditación es una práctica religiosa o espiritual.



02

Tienes que estar sentado para meditar.



03

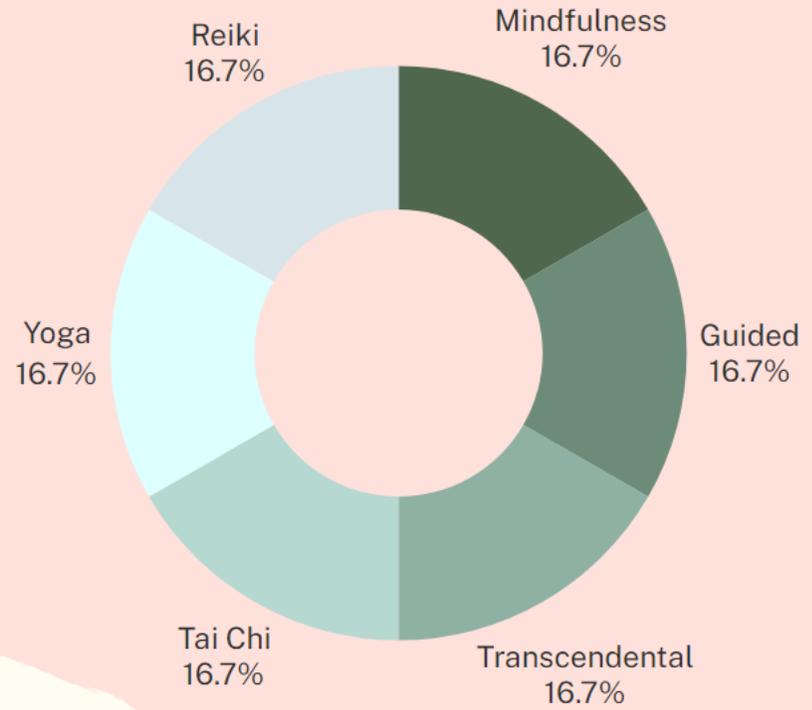
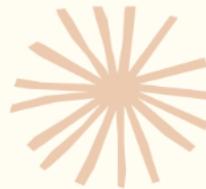
Solo hay una manera correcta de meditar.



Diferentes maneras de meditar

A cada persona puede servirle un estilo de meditación distinto.

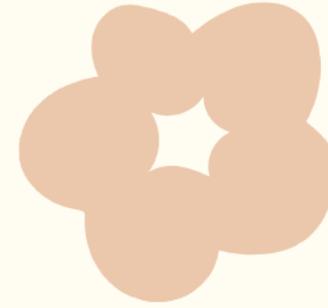
Aparte de los tipos de meditación, también cuentan las artes marciales suaves como el Tai Chi y el Qi Gong.



Tipos de meditación.



1. Mindfulness



Esta meditación trata de practicar la atención y consciencia plena.

Atención Plena, Plena Conciencia, Presencia Mental y Presencia Plena/Conciencia Abierta entre otras.

Se trata de estar en el momento presente, captando cualquier pensamiento, imagen o sentimiento que se nos venga a la mente.

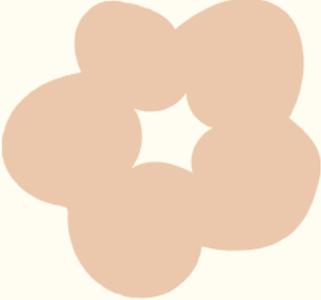
Ayuda a mejorar nuestra concentración y a calmar la ansiedad. Se utiliza mucho en el ámbito laboral.

La atención plena nos ayuda a recuperar nuestro **equilibrio interno**, atendiendo de forma integral a los aspectos de la persona; cuerpo, mente y espíritu.

Practicando la atención plena desarrollamos una mayor capacidad de **discernimiento** y de **compasión**.

La práctica de esta atención abre la puerta hacia nuevas posibilidades, nos trae **al aquí y al ahora**, nos invita a vivir una vida de manera plena y en el presente.

Jon Kazab-zin define Mindfulness como " Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar"



2. Vipassana

Este tipo de meditación se centra principalmente en la concientización de la **respiración, inhalando y exhalando** siempre por la nariz.

Se recomienda aceptar y dejar que fluyan las imágenes mentales que puedan llegar a aparecer.

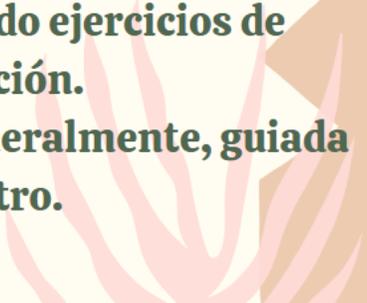


3. Chakra

La meditación Chakra se centra en propiciar la conexión entre el cuerpo físico y emocional.

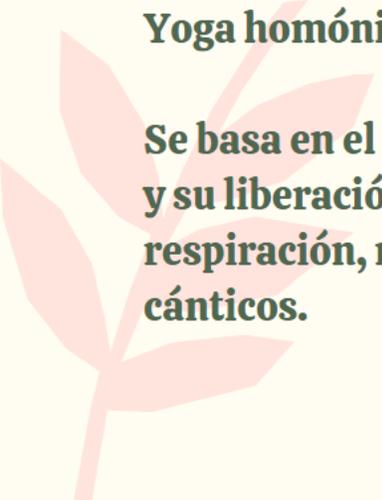
Se intenta que la energía fluya libremente por los **Chakras a través de la respiración**, la utilización de ciertos sonidos, poniendo las manos en algunas posiciones específicas y haciendo ejercicios de visualización.

Esta meditación es, generalmente, guiada por un otro.



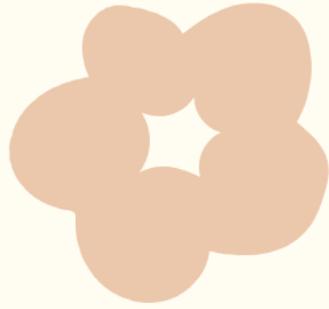


4. Kundalini



La meditación kundalini se practica en el Yoga homónimo.

Se basa en el trabajo con la **columna vertebral** y su liberación a partir de técnicas de respiración, mantras, mudras y algunos cánticos.



5. Mantra

Este tipo de meditación se centra en la práctica de una serie de **cánticos sagrados** que nos conectan con una realidad más trascendente.

La idea es que estos cánticos ayuden a ampliar la consciencia individual, conectándola con lo trascendente y colectivo.



Esa conexión a través de mantras y mudras se da por la vibración que provocan los sonidos en la mente y el cuerpo.

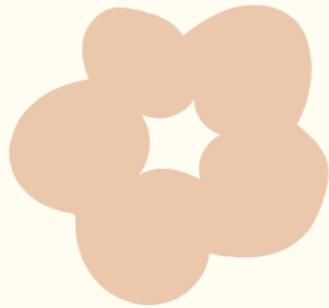


6. Tonglen

Tonglen significa “enviar y tomar”.

Este tipo de meditación se centra en la práctica de la compasión, siendo muy utilizada en el budismo tibetano.

Trata de conectar a la persona con el sufrimiento, y que así pueda reconocer su lugar en el cosmos, llevándolo por un camino de compasión y empatía con el otro.



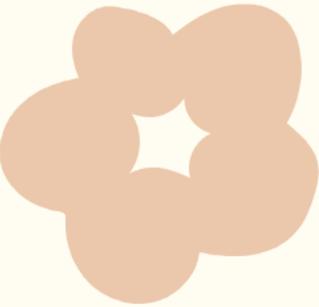
7. Meditación Trascendental

Este tipo de meditación se basa en la repetición, dos veces al día durante 20 minutos, de un mismo mantra.

La meditación trascendental le brinda a quien la practica fluidez de energía positiva, calma y consciencia plena.

No es fácil, mantenerse dos veces al día, durante 20 minutos en esta postura, por lo que esta meditación requiere de mucha paciencia y entrenamiento.





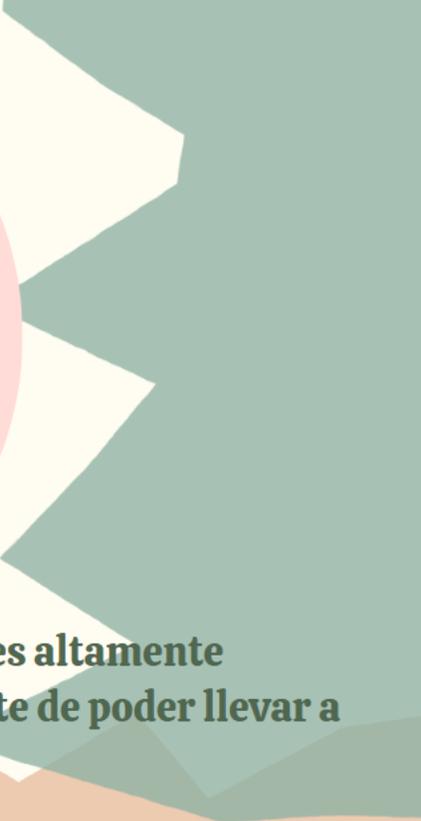
8. Meditación para Dormir: Meditación Guiada

El insomnio se ha vuelto una problemática muy común en la sociedad actual.

Una práctica de meditación diaria nos ayudará a conectar con la relajación y el sueño, además de calmar la ansiedad del día a día.

En internet encontraremos múltiples vídeos o audios que nos ayudarán a entrar en un estado de sueño gracias a una meditación guiada.

También se han desarrollado aplicaciones móviles con meditaciones específicas para poder dormir, entre las más conocidas están Calm y Headspace.

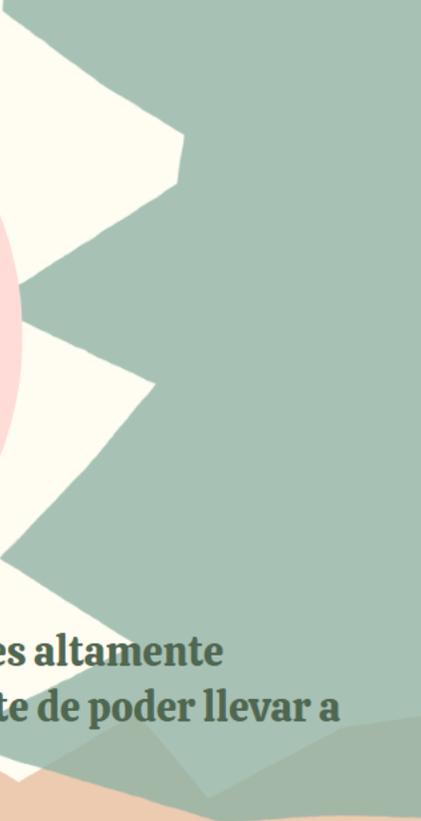
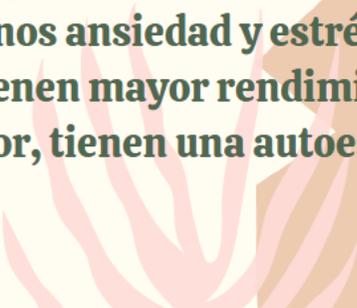


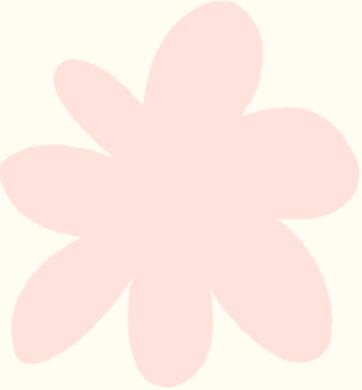
9. Meditación para niños

La práctica de la meditación para niños es altamente recomendada. Trata más específicamente de poder llevar a los niños a un estado de atención plena.

El niño se enfocará en su respiración, sus sentimientos, emociones y también fantasías. Esta práctica generará múltiples beneficios.

Los niños que practican meditación tienen más control de impulsos, menos ansiedad y estrés, gestionan mejor sus emociones, tienen mayor rendimiento académico, duermen mejor, tienen una autoestima más alta y son más felices





10. Meditación para sanar



La meditación puede ayudar a conectarnos con nosotros mismos, por lo que este autoconocimiento nos ayudará a liberar muchos dolores que llevamos, ya sean psicológicos o físicos. **Conectar con ese dolor permitirá liberarlo y sanarlo.**

Por otro lado, la práctica meditativa nos conectará con nuestro lado más espiritual, ayudando a conocernos desde un lado más profundo aún.

La sanación puede suceder también por este lugar más trascendental, conectándonos con nuestra alma y ayudando a sanar las heridas de la misma.



Como vimos en los distintos tipos de meditación, el cuerpo físico y el espiritual se conectan profundamente en la mayoría de las prácticas, permitiendo la sanación en diferentes niveles de nuestro ser.

Meditar reduce el estrés, la angustia y la incertidumbre.

Ayuda a reducir las emociones negativas, la ansiedad, la pérdida de memoria y ayuda a elaborar las emociones.





Cómo hacer que la meditación te sirva

Consejos para ayudarte a lograr
hábitos de meditación



Cómo meditar todos los días



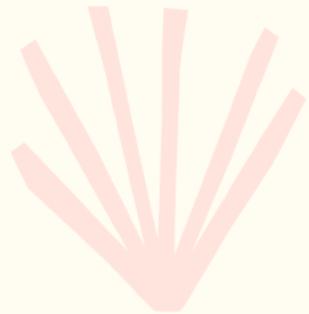
Medita para evitar cargar tu mente con demasiada información.



Haz ejercicio y mantente siempre activo.



Establece y respeta tus horarios de trabajo y descanso. ¡Límites!



Comunícate con amigos a través de mensajes de texto o videollamadas.



Mantén una dieta balanceada (y date algunos gustos).

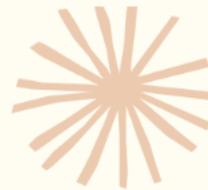
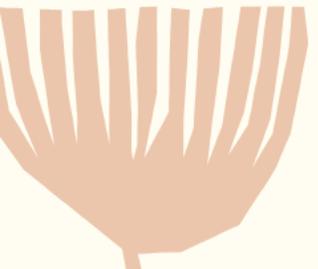
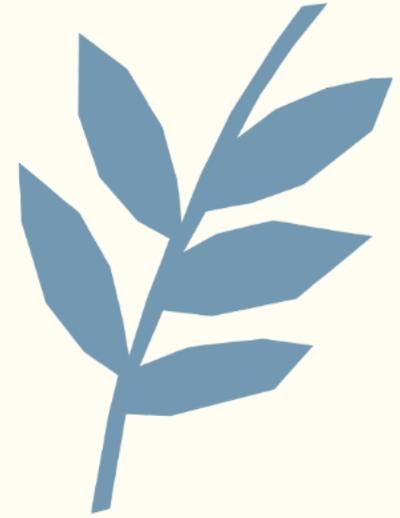


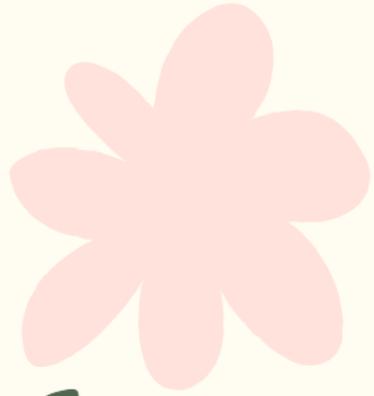
Es difícil no ver los resultados de tu esfuerzo en el momento.

No dejes de confiar en el proceso y en ti mismo.



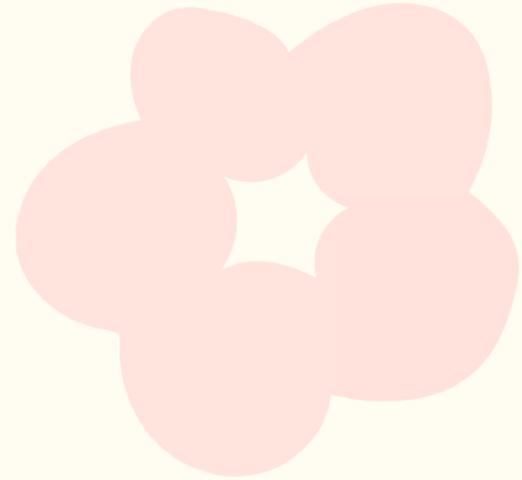
Constancia
y actitud





El gran Yo Soy.

No dejes de confiar en el proceso y en ti mismo.

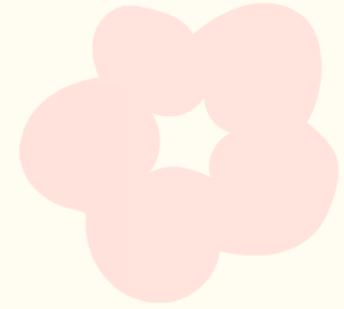


El poder del Yo Soy.

Dos Palabras Que Cambiarán Tu Vida

En el vasto universo de la espiritualidad y el crecimiento personal, existen enseñanzas poderosas que nos invitan a descubrir el poder que reside dentro de nosotros mismos.

Una de esas enseñanzas es "**El Poder del Yo Soy**", dos palabras aparentemente simples, pero con un impacto profundo en nuestra vida y en la forma en que experimentamos el mundo que nos rodea.



La Importancia de las Palabras

Las palabras tienen un poder innegable.

Pueden afectar nuestras emociones, nuestra percepción y la manera en que nos relacionamos con los demás.

Cada vez que hablamos, emitimos vibraciones energéticas que afectan nuestra realidad.

Por lo tanto, es esencial ser consciente de las palabras que utilizamos, especialmente cuando se trata de afirmaciones sobre nosotros mismos.

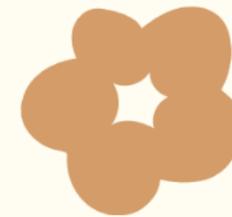
Y soy capaz, Yo soy luz, Yo soy amor, Yo soy inteligente, Yo soy fuerte

Yo Soy: La Fuerza de la Creación



"Yo Soy" es una afirmación poderosa que nos conecta con nuestro poder creador.

Al utilizar estas dos palabras, estamos reconociendo nuestra propia existencia y afirmando nuestra conexión con el universo. Cuando decimos "Yo Soy", estamos creando nuestra realidad y proclamando nuestra esencia única.



El Poder de la Autoafirmación



01

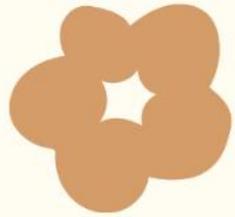
Las afirmaciones con "Yo Soy" tienen el potencial de transformar nuestras creencias y nuestra realidad.

02

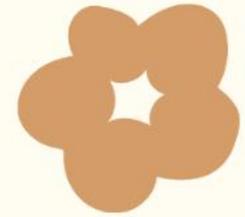
Al utilizar estas palabras para describirnos a nosotros mismos, estamos plantando semillas en nuestro subconsciente y creando una nueva realidad.

03

Si repetimos afirmaciones positivas y empoderadoras, nuestro subconsciente comenzará a internalizarlas y a reflejarlas en nuestra experiencia cotidiana.



Yo Soy Abundancia



El poder del Yo Soy radica en su capacidad para atraer lo que afirmamos.



Si decimos "Yo Soy abundancia"



estamos abriendo las puertas para recibir prosperidad y riqueza en todas sus formas.



Si, en cambio, nos enfocamos en pensamientos de carencia o limitación,.....



eso es lo que atraeremos a nuestra vida. Recuerden el cerebro es un imán, tal como pensamos así atraemos.

somos vibración consciente

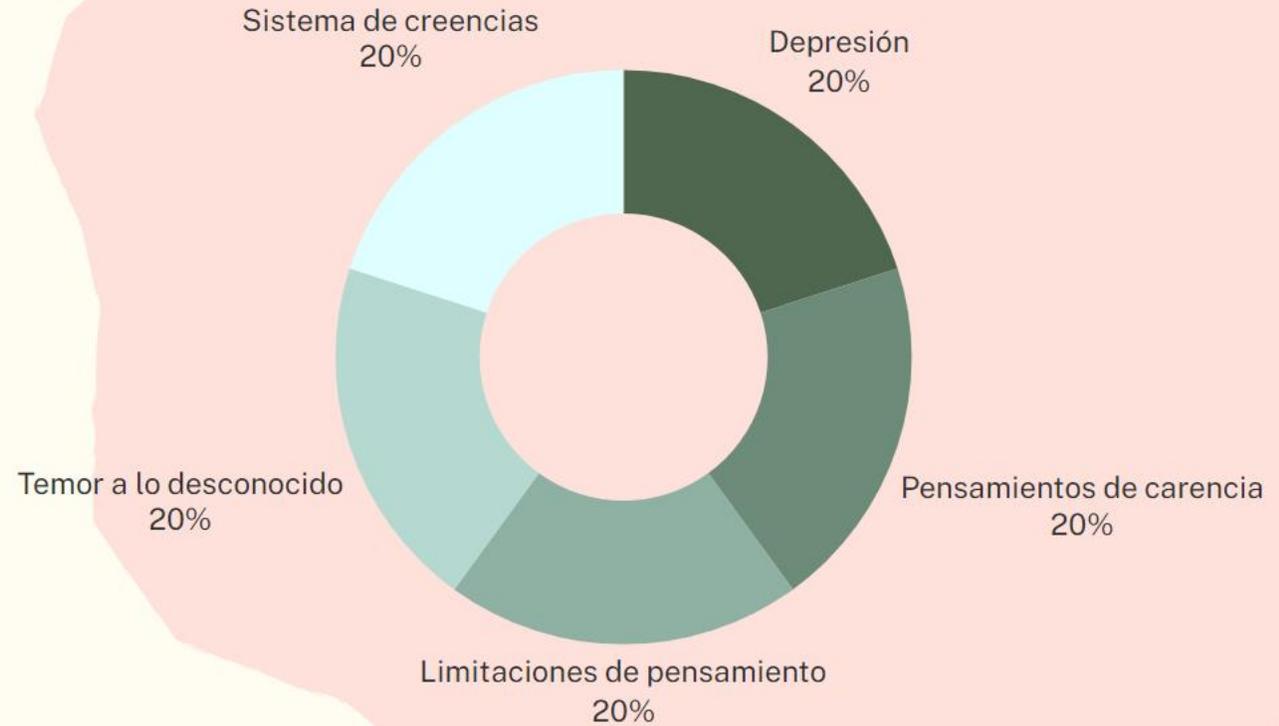


Diferentes maneras de perder la oportunidad

El Temor nos Paraliza



¿Qué cosas o ideas o enseñanzas nos han infundido temor?



LOS DIVERSOS SISTEMAS DE CREENCIAS SON CONTROL DE MASAS.

LAS RELIGIONES CONTROLAN MASAS. DIOS NO ES RELIGIÓN.





Yo Soy Amor



El señor esta en nosotros, somos uno con él, y al no entenderlo le ofendemos fácilmente

Otra forma poderosa de utilizar el Yo Soy es afirmar "Yo Soy amor".

Al hacerlo, nos conectamos con la esencia misma del universo, que está impregnada de amor incondicional.

Al reconocer y afirmar nuestro propio amor interno, abrimos el corazón para dar y recibir amor de manera más profunda y auténtica.



Emanamos amor, y el aura cambia de color.



La Conciencia del Yo Soy

No dejes de confiar en el proceso y en ti mismo.

La clave para utilizar efectivamente el poder del Yo Soy es la conciencia.

Debemos ser conscientes de nuestras palabras y pensamientos, y elegir intencionadamente aquellas que nos empoderen y nos lleven hacia una realidad positiva y enriquecedora.



conclusiones

El Poder del Yo Soy es una herramienta poderosa que tenemos a nuestra disposición en todo momento.

Aprovecha este poder y utiliza afirmaciones positivas y transformadoras con "Yo Soy" para construir una vida llena de amor, abundancia, alegría y autenticidad.

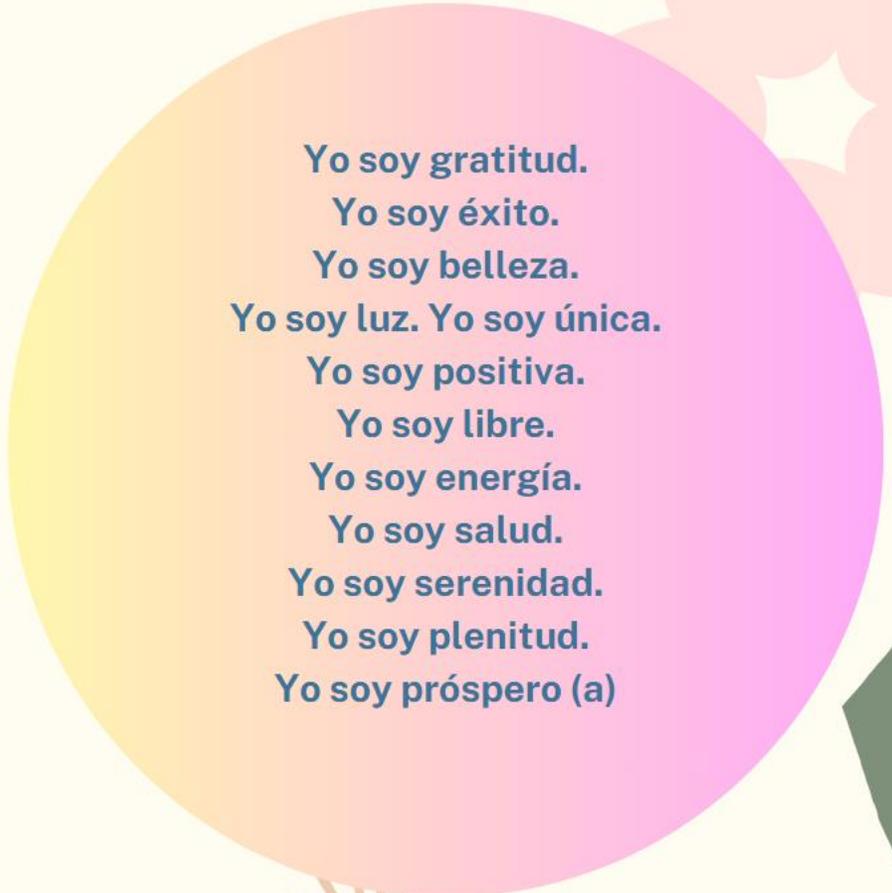
A través de nuestras palabras y pensamientos, podemos cambiar la forma en que nos vemos a nosotros mismos y nuestra realidad.

Recuerda que cada vez que dices "Yo Soy", estás invocando el poder divino dentro de ti y manifestando tu verdadera grandeza. ¡Empodérate con el Yo Soy y cambia tu vida!.

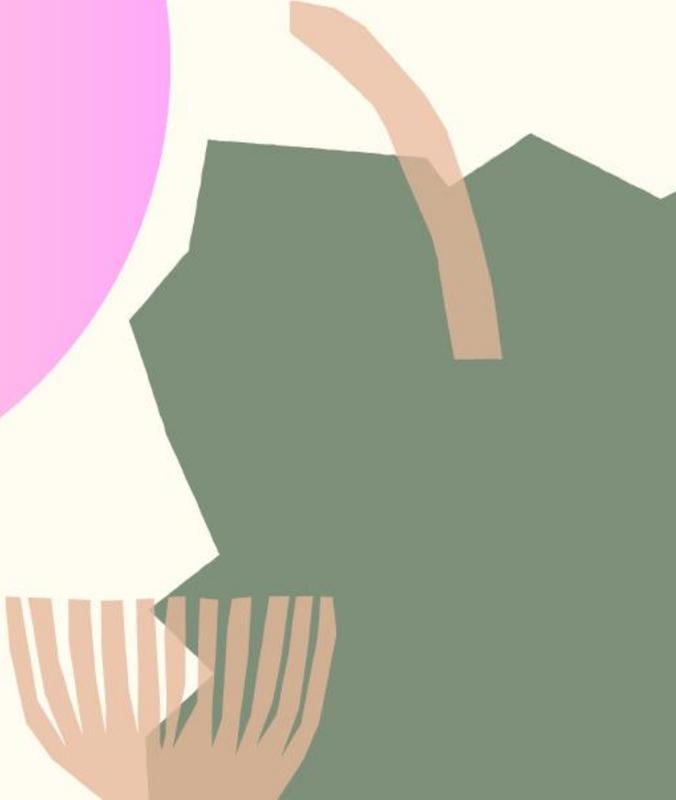
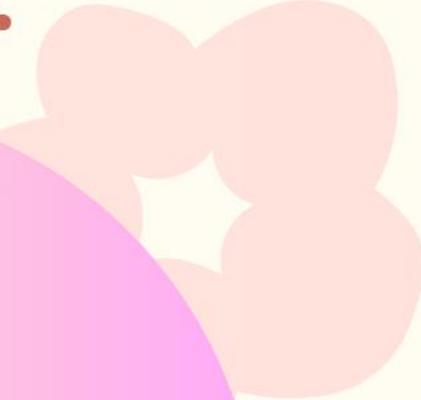
No dejes de confiar en el proceso y en ti mismo.



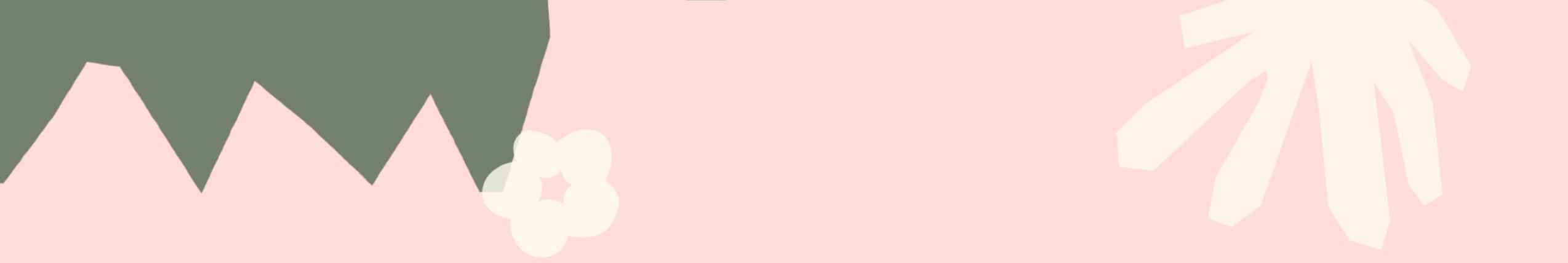
**Yo soy amor.
Yo soy valiente.
Yo soy feliz.
Yo soy abundancia.
Yo soy paz.
Yo soy fuerte.
Yo soy confianza.
Yo soy creatividad.
Yo soy capaz.
Yo soy emprendedor (a)
Yo soy perdonador (a)**



**Yo soy gratitud.
Yo soy éxito.
Yo soy belleza.
Yo soy luz. Yo soy única.
Yo soy positiva.
Yo soy libre.
Yo soy energía.
Yo soy salud.
Yo soy serenidad.
Yo soy plenitud.
Yo soy próspero (a)**







¡Gracias por escuchar!

Telegram: @Rosamuro

