

EICP

MEDITACIÓN



CÓMO MEDITAR



La meditación interactiva le permite sentir su conexión interior con Dios o un poder superior, ya que gracias a ella podrá invitar a Dios a entrar en su corazón. Para practicar esta técnica, siéntese o acuéstese cómodamente en un lugar donde no vayan a interrumpirlo. Es conveniente desconectar el teléfono y desentenderse de las obligaciones durante quince minutos. Aunque no

es imprescindible, puede poner una música de fondo tranquila.

Cierre los ojos y extienda los brazos en el aire, apenas por encima de los hombros (o en una posición que le resulte cómoda) mientras repite esta frase: «Oh Dios mío, mi corazón está abierto para ti, por favor entra en él.» La meditación interactiva consiste en repetir esta frase mentalmente durante quince minutos. Para meditar, repita mentalmente esta frase:

«Oh Dios mío, mi corazón está abierto para ti. Por favor entra en él.»

Comience diciendo la frase en voz alta diez veces mientras cuenta con los dedos. Con cada nueva repetición, afirme su intención de despertar y abrir los canales de energía de cada dedo. Una vez que haya repetido la frase en voz alta diez veces, continúe haciéndolo mentalmente durante quince minutos. Tenga un reloj a mano para controlar el tiempo.

Al principio es normal que la mente se distraiga y aparezcan otros pensamientos. Hasta es posible que olvide la frase. Pasará un tiempo hasta que el proceso se vuelva automático. Durante la meditación, es natural que la mente se distraiga y aparezcan otros pensamientos

Para recordar y repetir la frase al principio usará la memoria a corto plazo. Pero a medida que la repita, el cerebro creará circuitos neuronales y la información se almacenará en la memoria a largo plazo. Con un poco de perseverancia, el proceso se volverá automático.

Entretanto, los canales de las puntas de los dedos se abrirán para recibir energía. Para recibir la bendición de la energía de Dios, mantenga los dedos separados y hacia arriba.

Si no siente un hormigueo de inmediato, repita la frase en voz alta diez veces más.

Mientras repite la frase en voz alta, una vez por cada dedo, haga un pequeño movimiento con el dedo y fije su atención en él

Mover un poco los dedos le ayudará a relajarlos y a sentir la energía, sobre todo en las primeras sesiones. También puede mover las manos unos milímetros hacia un lado y otro; de este modo será más consciente del campo de energía que está alrededor de los dedos. Mientras usted fija la atención en los dedos y abre el corazón a Dios, la energía

comienza a fluir. La corriente ya está allí; usted sólo tiene que conectarla. Además de tocar el mundo, los dedos le permiten tocar a Dios. Esta idea está maravillosamente ilustrada en el cuadro de Miguel Ángel en que un hombre tiende la mano para tocar la del Creador. Además de tocar el mundo, los dedos le permiten tocar a Dios

Es normal que la mente se distraiga incluso en los estados avanzados de meditación. Al principio es muy probable que piense en las cosas que le preocupan o le causan estrés. Más adelante, su mente se desviará hacia los sentimientos y las corrientes sublimes de una conciencia superior. Con el tiempo, cada vez que busque la solución a un problema, es posible que ésta surja mientras medita en forma de una sensación vaga.

Si en el transcurso de la meditación nota que su mente se distrae, simplemente vuelva a la frase. Es natural que de vez en cuando piense en la lista de la compra, en sus obligaciones o en algo que le ha dicho otra persona. Sentirá los beneficios de la meditación incluso si sólo consigue repetir la frase unas pocas veces antes de que su mente vuelva a distraerse.



Si en el transcurso de la meditación su mente se distrae, simplemente vuelva a repetir la frase. Cada vez que se distraiga, vuelva a fijar la atención en la punta de los dedos y en la frase. Pensar en la frase es tan sencillo como pensar en otras cosas. De hecho, todo el proceso es muy sencillo. No importa si repite la frase con rapidez o lentamente; simplemente repítala.

Mantener las manos en el aire le ayudará a fijar la atención en los dedos.

Si al principio se cansa, deje caer las manos sobre el regazo, pero mantenga las palmas hacia arriba y los dedos ligeramente separados. Si lleva pantalones cortos, póngase una sábana sobre las piernas. Si las manos tocan la piel, usted dejará de absorber energía y sentirá la suya propia. Una de las ventajas de la meditación interactiva es que se absorbe energía nueva que se une a la suya.

La experiencia de la meditación no es siempre igual. Alternativamente, la frase puede parecerle más clara o más vaga; más larga o más corta; más fluida o incluso oscilante como una ola que sube y baja. A veces la oírás muy cerca y otras veces muy lejana. Su experiencia seguirá cambiando. Según el momento, se sentirá pesado o ligero, cansado o alerta. A veces tendrá la impresión de que el tiempo vuela y otras veces le parecerá que cada minuto dura diez. Estas variaciones son normales e indican que el proceso funciona.

Su experiencia de la meditación cambiará a menudo. Al principio medite dos veces al día para que la mente, el corazón y el cuerpo adquieran el hábito de dirigirse al interior y abrirse a la energía de Dios. Una vez adquirido el hábito, la regularidad no es esencial, aunque sí conveniente. En el pasado era esencial meditar con regularidad, pero ahora la energía divina comienza a entrar en cuanto las personas levantan los dedos. Es una experiencia tan maravillosa que usted buscará oportunidades para repetirla. **La mayoría de las personas necesita seis semanas de práctica regular para abrir por completo los canales de los dedos.**

Una vez que haya adquirido el hábito de mirar hacia el interior podrá decidir con qué frecuencia desea meditar. Dos sesiones diarias de quince minutos son un buen ritmo. No pasa nada si un día está demasiado ocupado y se salta una sesión, pero procure recuperarla más adelante. Su cuerpo se acostumbrará a usar la energía adicional. Cuando usted medita gana fuerza y lucidez, y en consecuencia se vuelve más competente. Los mejores momentos para meditar son la mañana, al despertar; la tarde, después de la jornada laboral, y la noche, inmediatamente antes de dormir.

Dos sesiones de quince minutos de meditación al día son un buen ritmo para casi todo el mundo. Aunque le parezca que no tiene tiempo, tomarse unos minutos para meditar será una decisión sabia. Al tomarla *creará* tiempo y obtendrá ayuda. Por lo general, cuando no tenemos tiempo para meditar es porque nos falta vitamina D1 y debemos asumir todas las responsabilidades solos. Recuerde que está conduciendo un coche y que no tiene necesidad de bajar a empujarlo.

A veces yo paso horas meditando, disfrutando del flujo de ideas que vienen a mi mente cuando ésta se aparta de la frase. Antes de dar una conferencia, hago una sesión más larga para acumular energía. Si usted aumenta su nivel de energía positiva, atraerá más. Extender el tiempo empleado meditando, sintiendo la fuente de energía que fluye, equivale a un aumento proporcional de fuerza, creatividad, amor, alegría, paz e inteligencia. No le servirá de nada intentar usar la meditación para eludir responsabilidades. Quizá crea que por el solo hecho de meditar las cosas se harán solas, pero no es así. El motor del coche le llevará donde desee, pero usted tendrá que conducir. Aunque el depósito de gasolina esté lleno y el vehículo en perfectas condiciones, no funcionará a menos que usted lo ponga en marcha.



Dios no hará por usted lo que usted puede hacer solo. Cuando usted emplea la energía para conseguir lo que quiere y necesita, esa energía continúa renovándose. Pero si usted no la aplica en su vida después de la meditación, dejará de fluir por completo. Algunas baterías recargables funcionan del mismo modo: para cargarlas del todo, es preciso agotarlas primero. En el caso de la meditación, si usted usa toda la energía que

obtiene, absorberá una cantidad cada vez mayor. De ese modo, aumentará su capacidad para obtener más.



Muchas culturas y religiones hacen referencia a esta corriente de energía. Por ejemplo, en China la llaman chi; en la India, *prana*; en Hawai *mana*, mientras que en la tradición cristiana se habla del Espíritu Santo. Aunque en muchas culturas se habla de esta experiencia, hasta ahora no había sido un fenómeno corriente. Sólo unos pocos privilegiados llegaban a vislumbrarla. En la actualidad ya no puede considerarse señal de un milagro divino, pues para muchas personas se ha convertido en una experiencia cotidiana.

Si usted es ateo y no le gusta usar la palabra «Dios», pruebe con la siguiente frase: «Glorioso futuro, mi corazón está abierto para ti, entra en mi vida.» Estas palabras suelen gustar a todo el mundo, les producen un sentimiento de euforia. También es posible que desee experimentar e incluir el nombre que desee en la primera parte de la frase. Según sus creencias, podría emplear uno de los enunciados siguientes:

- «Oh Jesús, mi corazón está abierto para ti, por favor entra en él.»
- «Oh Madre divina, mi corazón está abierto para ti, por favor entra en él.»
- «Oh Padre celestial, mi corazón está abierto para ti, por favor entra en él.»
- «**Oh Universo, mi corazón está abierto para ti, por favor entra en él.**»
- «Oh Gran Espíritu, mi corazón está abierto para ti, por favor entra en él.»
- «Oh Krishna, mi corazón está abierto para ti, por favor entra en él.»
- «Oh Buda, mi corazón está abierto para ti, por favor entra en él.»

Si usted ya tiene un canal espiritual especial abierto, enriquezca su experiencia insertando en la primera parte de la frase el nombre de la energía o presencia con la que desea comunicarse.

Después de unos quince minutos, usted fluirá con la conciencia de su verdadero yo en conexión con Dios. Es el momento ideal para pedir ayuda a Dios precisando sus deseos para ese día en particular. No necesitará mucho tiempo, pues la conexión ya está hecha. Usted está preparado para sentir lo que desea y atraerlo a su vida.

Fijar los objetivos

Una vez que su mente y su corazón están abiertos y conéctalos con la corriente de energía, es el momento ideal para pedir lo que quiere y comenzar a experimentar su poder para crear un día a su gusto. Si cuando va a un restaurante no pide nada, no comerá. Del mismo modo, para poner a trabajar la energía tendrá que sentir sus deseos

y objetivos más profundos, al final de la sesión de meditación, cuando comience el proceso.



Para fijar sus objetivos, cambie la frase a: «**Oh, Glorioso Futuro, mi corazón está abierto para ti, por favor entra en mi vida.**» Repita esta frase mentalmente diez veces, prestando especial atención a cada dedo como hizo al principio de la sesión.

Sienta que está abierto a todo lo bueno que pueda sucederle y piense en lo que sea del día. Si para entonces ha dejado caer las manos sobre el regazo, vuelva a levantarlas (basta con que las levante un poco). Con las manos en el aire y los ojos todavía cerrados, medite sobre cómo le gustaría que se desarrollara el día. Imagine el mejor escenario posible. Véase a sí mismo viviendo la jornada con alegría, satisfacción, paz y confianza. Dedique aproximadamente un minuto, explorar cada una de estas emociones positivas. Cuanto más intensamente las sienta, más poder tendrá durante el día. Mientras visualiza la jornada, fórmese las preguntas siguientes y respóndalas con afirmaciones, como si lo que desea estuviera sucediendo de verdad.

¿Cómo desea que sea la jornada? ¿Qué quiere que ocurra? ¿Qué más?

Visualice lo que desea detalladamente...

¿Por qué está alegre? «Estoy alegre porque...»

¿Por qué está satisfecho? «Estoy satisfecho porque...»

¿De qué está seguro? «Estoy seguro de que...»

¿Por qué siente gratitud?

«Me siento agradecido porque...»

Mientras siente profundamente esa gratitud, vuelva a tomar conciencia del presente y cuente despacio hasta tres con la intención de abrir los ojos sintiéndose revitalizado, sereno y concentrado. Finalmente abra los ojos y diga: «Gracias, Señor.»

La práctica facilita el proceso



Es posible que al principio le resulte difícil fijar sus objetivos. Quizá tenga que abrir los ojos varias veces para leer las preguntas. Pero con un poco de práctica el proceso se volverá fácil y automático. Así como es posible aprender a encestar una pelota con la práctica, también es posible aprender a crear sentimientos positivos. Estos sentimientos atraerán a su vida lo que usted desea y le ayudarán a mantenerse en

contacto con su verdadero yo.

Es imprescindible que se acuerde de fijar sus objetivos. En la meditación interactiva, es tan importante como repetir la frase. Para hacer un huevo pasado por agua primero hay que hervir el agua, pero no puede olvidarse de meter el huevo dentro. Una vez que el agua está hirviendo, el huevo sólo requiere unos minutos de cocción. La meditación es como hervir agua y fijar los objetivos es como poner el huevo dentro.

Estamos tan acostumbrados a empezar el día de manera rutinaria, que olvidamos planificar cómo deseamos sentirnos y lo que queremos que ocurra. Por lo general, la gente vive cada jornada aceptando pasivamente los acontecimientos o resistiéndose a ellos. Al fijar sus objetivos comprobará que automáticamente las cosas comienzan a salir como usted quiere. De inmediato sentirá el poder creativo de sus pensamientos. Cuando precisa sus deseos, usted crea el día a su gusto.

Pequeños milagros

Veamos lo que sucede cuando uno fija sus objetivos. Tengo miles de ejemplos para escoger, pero empezaré contando lo que me sucedió hoy. Esta mañana regresé a San Francisco desde Illinois, donde fui a dar una conferencia. Anoche me di cuenta de que durante las últimas dos semanas había estado tan ocupado escribiendo, que mi esposa y yo no habíamos salido en todo ese tiempo. Me propuse hacer algo especial, pero no sabía qué. Cuando fijé mis objetivos, pedí que la información viniera a mí.

Cuando viajaba en el avión, el hombre que se sentó a mi lado contó que era el ayudante de dirección de una obra de teatro que Bonnie y yo habíamos querido ver en Nueva York unos meses antes. Descubrí con alegría que podríamos ver la obra en San Fran-

cisco. Comprendí que aquella era la respuesta a mi pedido, pues ese simpático individuo incluso se ofreció a conseguirnos unas localidades privilegiadas.



Estos pequeños milagros ocurren a diario cuando empezamos a fijar nuestros objetivos. Entonces descubrimos que la vida está plena de prodigios. En el ejemplo anterior, yo me había imaginado pasando una velada estupenda con mi esposa y automáticamente recibí una respuesta a mi pedido. Obtuve la información necesaria para hacer realidad esa velada.

Al fijar sus objetivos al final de la meditación, comprobará que atrae lo que necesita para crear lo que quiere. A medida que la experiencia refuerza su confianza, los milagros se vuelven cada vez más grandes. Al principio bastará con que diga: «Me veo

sintiéndome feliz en el trabajo.» Luego, cuando se sienta feliz en el trabajo, su confianza en el proceso aumentará y usted pensará: Estupendo, esto funciona. Gracias!!!

Ayer, antes de viajar a Illinois, imaginé que todo marchaba bien |y que yo me sentía sereno, seguro, feliz y lleno de amor. El viaje fue estupendo y en el aeropuerto me esperaban con una limusina para llevarme a un bonito hotel. La persona que me recibió me aseguró que se habían ocupado de todo. Sin embargo, en el hotel no encontraban mi reserva. Yo les enseñé pacientemente el número de confirmación, pero aun así no la encontraron. Parecía una comedia de enredos. Tardaron veinte minutos en aclarar las cosas y durante todo ese tiempo yo me sorprendí de mi propia serenidad.

En lugar de enfadarme o ponerme nervioso, me relajé y esperé. Tranqualicé a mi acompañante, que estaba muy avergonzado, diciéndole: «Gracias a Dios que no tengo prisa. Hay tiempo de sobra para llegar a la sala de conferencias.» A pesar de esta pequeña complicación, todo marchó sobre ruedas. Más tarde, cuando reflexioné sobre lo ocurrido, pensé: **«Gracias Dios por darme serenidad y paciencia.»**

Si usted fija conscientemente sus objetivos, cada día tendrá algo que agradecer a Dios. Esto reforzará su capacidad para convertirse en co-creador con Dios y mantener llenos sus depósitos de amor. La conciencia del apoyo divino y del éxito personal mantendrá abierto su corazón y le permitirá atraer a su vida todo lo que desea.

John Gray

Resumiéndolo: MEDITACIÓN

POSTURA CORRECTA para meditar



FRASE 1: meditar

INTELIGENCIA INFINITA ENTRA EN MI CORAZÓN

FRASE 2: pedir

FUTURO GLORIOSO ENTRA EN MI VIDA

FRASE 3: agradecer

UNIVERSO INFINITO TE DOY LAS GRACIAS



La meditación fines y beneficios

Debemos pensar qué futuro queremos y comenzar a hacer cambios para llegar a él. Usted es capaz de crear la vida que desea. No está coartado por su pasado. Si aplica estos principios del éxito, construirá su propio destino en lugar de limitarse a representar un papel en él. A menos que participe activamente en la creación de su futuro, éste estará condicionado por el pasado. La meditación interactiva prepara el escenario para que usted escoja la vida que quiere representar en él. Usted escribirá el guión y elegirá los personajes.

Cómo conseguir lo que se quiere

El secreto del éxito personal es ser fiel a uno mismo y continuar aspirando a algo más. No basta con ser feliz; también es necesario tener metas cada vez más altas. La pasión es poder. Si usted desea fervientemente algo más, lo conseguirá. Algunas personas no se permiten a sí mismas desear más de lo que tienen. Aunque la idea de tener más les seduzca, no se atreven a desearlo con verdadera pasión.

Para tener éxito exterior, debemos desearlo tanto que nos duela si no lo conseguimos. Al mismo tiempo, debemos aprender a expresar y curar ese dolor para sentirnos satisfechos, es decir, para tener éxito interior. Debemos ser capaces de encontrar constantemente alegría, amor, seguridad y paz, al tiempo que afrontamos las inevitables oleadas de frustración, desencanto, preocupación y otras emociones negativas relacionadas con el deseo de éxito exterior.

Esto explica por qué muchas personas de origen humilde han alcanzado el éxito personal. Es probable que en la infancia fueran pobres o incluso huérfanos, pero aprendieron de la manera más dura a ser felices con menos al tiempo que continuaban deseando más.

Todos hemos oído innumerables historias de personas que después de conseguir lo que deseaban o de alcanzar el éxito, perdieron las fuerzas o se volvieron «demasiado blandas» y descendieron en picado. Una vez que alcanzaron el éxito exterior y empezaron «a vivir en grande», dejaron de producir, crear o atraer éxito, porque dejaron de aspirar a algo más. Algunos caen lentamente y otros rápidamente, pero no todos permanecen abajo.

Después de tocar fondo y perderlo todo, muchas personas vuelen a progresar. Lo consiguen sintiendo intensamente su deseo de tener más y todas las emociones que acompañan a ese deseo. Tras expresar su dolor y reaprender a ser felices con menos, una vez más crean un terreno fértil para plantar las semillas del deseo. El dolor de la pérdida ayuda a esas personas a fortalecer su deseo lo suficiente para atraer y crear éxito exterior. Cuando lo pierden todo, empiezan a aceptar y apreciar lo que tienen. Con la aceptación y el deseo, la ola del éxito vuelve a subir.

El secreto del éxito exterior es el deseo

El secreto de todas las formas de éxito exterior es el deseo.

Usted debe saber lo que quiere, sentirlo profundamente y tener fe. La pasión, la fe y el deseo son poder. Si usted siente lo que desea y actúa en consecuencia, el universo responderá cumpliendo su voluntad.

Cuando usted ejercita la voluntad con acciones para satisfacer sus deseos, éstos se fortalecen. Cuanto más persevere, mayor será su fe y su capacidad para sentir. Si usted siente profundamente su deseo, en él encontrará el conocimiento intuitivo de lo que debe hacer y la fe en que triunfará. Al tomar medidas para conseguir lo que desea, reforzará su fe. El mundo no creerá en usted, hasta que usted crea en sí mismo.

El deseo, el sentimiento y la fe constituyen el secreto del éxito exterior

Prácticamente todas las historias de grandes éxitos están jalonadas de rechazo, fracaso, frustración, preocupación y desencanto. Siempre hay reveses, traiciones y retrasos. Aquellos que tienen grandes ideas y grandes deseos también deben superar grandes obstáculos. Pero si continúan ejercitando su voluntad con paciencia y perseverancia, tarde o temprano triunfarán. Roma no se construyó en un día. Se necesita tiempo para crear y atraer lo que uno desea, pero por encima de todo se necesita pasión.

Esto explica otro de los grandes misterios en el proceso de crear lo que queremos: lo importante no es lo que uno haga, sino lo que desea, siente y cree. Naturalmente, es preciso hacer algo, pero ese algo no tiene por qué ser una lucha agotadora. Sin embargo, la acción tiene un propósito importante. Fortalece la fe, que a su vez atrae el éxito.

Cuando usted corre un riesgo, se compromete y cumple, cuando salta al abismo de lo desconocido, está reforzando su fe en sí mismo y aumentando sus posibilidades de conseguir lo que quiere. Pero si uno sabe aprovechar su intuición, no necesitará esforzarse hasta el límite de sus fuerzas. Cuando usted aprenda a acceder a su intuición y a su fe, no tendrá que luchar a brazo partido o correr grandes riesgos para *atraer* el éxito.

Los esfuerzos desmedidos a veces son un indicio de que no confiamos en nuestra capacidad para atraer y crear éxito. Muchas personas están agotadas precisamente porque no consiguen lo que quieren. El exceso de trabajo les impide alcanzar el éxito. Al concentrarse exclusivamente en la «acción», pierden la fe en su capacidad para conseguir lo que desean.

Al concentrarse exclusivamente en la «acción», muchas personas pierden la fe en su capacidad para conseguir lo que desean.

Sean cuales fueren sus creencias, si usted abandona la lucha después de haber hecho todo lo posible, recibirá lo que quiere. No basta con sentir un pequeño deseo y luego

rendirse. Debemos desear algo con toda el alma y sentir fe. Cuando creemos que tenemos suerte o que los ángeles de Dios nos ayudan, tener éxito es mucho más sencillo. Cuando yo aprendí a pedir ayuda y a obtenerla de una fuente superior, mi vida cambió: empecé a producir más esforzándome menos. Ahora sé que cuento con ayuda para conseguir todo lo que quiero.

Cuando no me tomo el tiempo necesario para meditar, olvido fácilmente que no estoy solo. La meditación regular me ayuda a delegar parte de mis responsabilidades. Si desea experimentar esta sensación de inmediato, haga una pausa y practique este sencillo ejercicio: Mueva un dedo rápidamente durante treinta segundos.

Repita el movimiento, pero esta vez concentrándose en lo que hace. Es como conducir un coche: usted le ordena a su dedo lo que debe hacer y su cuerpo obedece, aunque usted no entienda cómo lo hace. Es muy importante que se dé cuenta de que usted está al mando. Usted es el jefe. Usted conduce el coche, pero no tiene que hacer funcionar el motor. El conductor no necesita bajar y empujar el coche. El coche lo hace todo; usted sólo tiene que darle al contacto y manejar el volante.

La fe consiste en creer que lo que deseamos va a ocurrir. Lo que hace que las cosas sucedan en la vida es la conexión entre el verdadero yo y una conciencia clara de lo que deseamos. La práctica nos ayuda simplemente dándonos confianza. Y la suma de confianza e intención da como resultado el éxito.



Cómo descargar

El primer paso para aprender a descargar es la meditación interactiva. Así como es posible absorber *energía* a través de las yemas de los dedos, es posible descargarla.

Una vez que haya aprendido a meditar, descargar le resultará muy fácil. El segundo paso es transmitir nuestra energía negativa allí, donde no haga daño. La naturaleza absorbe y transforma automáticamente la energía negativa, por eso nos tranquilizamos de inmediato cuando salimos a dar un paseo por un parque o un bosque.

Después de meditar durante diez o quince minutos con las manos hacia arriba, abra los ojos, baje las manos y diríjalas hacia una planta viva, el fuego o el agua. Continúe repitiendo la frase de la meditación mientras se concentra en volcar la negatividad sobre el elemento que haya elegido. Puede practicar el proceso de descarga con los ojos abiertos o cerrados.

He aquí algunas frases para contribuir a la descarga:

« Oh Dios, mi corazón está abierto para ti, por favor entra en él y llévate el estrés, llévate el estrés. »

« Oh Dios, mi corazón está abierto para ti, por favor entra en él y llévate la negatividad, llévate la negatividad.»

« Oh Dios, mi corazón está abierto para ti, por favor entra en él y llévate la enfermedad, llévate la enfermedad. »

Si dedica el tiempo necesario a recargar energía positiva y luego a descargar la negativa, su poder personal irá en aumento. Cuando usted absorbe energía positiva y expulsa energía negativa, su alma tiene la oportunidad de evolucionar y florecer.

Algunas personas temen descargar su negatividad en un elemento de la naturaleza, pero este proceso no es en absoluto perjudicial. La naturaleza absorbe y recicla la energía que usted descarga. Ella se beneficia de la negatividad que usted le ofrece.

Donde descargar

Las plantas, las flores, los arbustos y los árboles son los objetos ideales para descargar. Para la mayoría de la gente, las flores son el elemento más eficaz. Puede que eso explique por qué hay flores* en los camerinos de los actores, por qué les arrojan flores al final del espectáculo y por qué los hombres regalan flores a las mujeres cuando quieren hacer las paces.

Piense en las tradiciones funerarias: enviamos flores a los deudos para consolarlos. Es evidente que las buenas intenciones también cuentan, pero lo cierto es que no les enviamos otra clase de objetos. La naturaleza absorbe nuestra negatividad. Cuando abrimos los canales de los dedos y empezamos a expulsar la negatividad, el proceso es mucho más eficaz.

Para recibir bendiciones miramos hacia el cielo, pero para liberarnos de la negatividad debemos mirar hacia la madre tierra. En cuanto sentimos el hormigueo de la energía en la yema de los dedos, nuestra capacidad para descargar aumenta drásticamente.

Los cuatro métodos de procesamiento

Cuando la gente empieza a procesar sus emociones negativas, a algunos les resulta difícil identificarlas y a otros liberarlas. Sin embargo, una vez que aprenden a usar los cuatro métodos de procesamiento, la tarea se simplifica. No hay ningún método mejor que "otro; por lo tanto, pruébelos todos hasta encontrar el más adecuado en cada momento. Los métodos son los siguientes:

1. Cambie la emoción.
2. Cambie el contenido.
3. Cambie la hora.
4. Cambie por completo de tema; deje de sentir su sufrimiento para sentir el ajeno.

Primer método: cambie de emoción

Mucha gente intenta cambiar sus emociones negativas por otras positivas. Ésta es una de las principales causas de sus bloqueos: intentan cambiar la emoción negativa con demasiada rapidez.

Los doce estados emocionales negativos que naturalmente experimentamos en nuestra búsqueda del equilibrio son los siguientes:

1. La ira.
2. La tristeza.
3. El miedo.
4. El pesar.
5. La frustración.
6. La decepción.
7. La preocupación.
8. La turbación.
9. La envidia.
10. El dolor.
11. El terror.
12. La vergüenza.

Cuando se sienta estancado en la ira, tómese tiempo para sentir y expresar su enfado y luego pregúntese por qué está triste. La ira suele ser una reacción ante algo que ha ocurrido; la tristeza es una reacción ante algo que no ha ocurrido. De inmediato comenzará a liberarse de los sentimientos de ira. Cuando uno pasa a otro sentimiento, comienza a profundizar. Las emociones negativas nos ayudan a buscar el equilibrio, y en cuanto nos movemos nuevamente hacia el centro, comenzamos a sentirnos mejor. Si usted está estancado en la tristeza, pase a sentir miedo. A menudo nos concentramos en lo que no ha ocurrido porque en un nivel más profundo tenemos miedo de algo que podría suceder

Es posible que antes de experimentar alivio necesite pasar por dos o tres estados. Yo tengo como norma descender tres niveles a menos que sienta alivio antes. A veces es difícil saber en qué punto de la lista comenzar. En tal caso no intente ser demasiado preciso y reagrupe la lista de la siguiente manera:

Primer nivel: «Estoy enfadado, frustrado o siento envidia.»

Segundo nivel: «Estoy triste, decepcionado o herido.»

Tercer nivel: «Tengo miedo, estoy preocupado o aterrorizado.»

Cuarto nivel: «Siento pesar, turbación o vergüenza.»

Lea cada categoría y compruebe si coincide con lo que siente. Si experimenta muchos sentimientos a la vez, empiece por cualquier punto. Si ninguna emoción parece clara, comience en el nivel tres con «Tengo miedo de escoger el nivel incorrecto». Escriba durante unos minutos sobre cualquier nivel y luego descienda por la lista. Si comienza en el nivel cuatro, después de explorar los posibles sentimientos de pesar, confusión o vergüenza, pase al nivel uno. De este modo, al cambiar los niveles de las emociones negativas, finalmente sentirá alivio y empezará a sentirse más equilibrado y tranquilo. Acuérdesse de escribir también sobre estos sentimientos positivos y sus deseos, en particular cómo quiere ser, cómo quiere que sean las «cosas» y qué quiere hacer o tener.

A veces, para completar el proceso es necesario escribir una carta de respuesta. Después de expresar sus sentimientos por escrito, piense en qué podría decir alguien que lo ha escuchado para hacer que se sienta mejor. Si estaba enfadado con una persona, imagine que esa persona le escribe diciendo que le ha escuchado y le pide disculpas. Luego dice cosas maravillosas de usted y le da lo que desea.

Segundo Metodo: *cambie el contenido*

Por lo general nos quedamos estancados en una emoción porque, además de estar desconectados de nuestros sentimientos negativos, atribuimos el malestar a una causa equivocada. Pensamos "que estamos enfadados con alguien cuando en realidad lo estamos con nosotros mismos o tenemos miedo de algo. En la mayoría de los casos, cuando no conseguimos liberarnos de una emoción, es señal de que debemos buscar otra causa posible del malestar.

Si estoy estancado en la ira hacia un compañero de trabajo, debería preguntarme qué otra persona o qué otra cosa me molesta. Es posible que entonces descubra que estoy furioso porque me he retrasado en una tarea.

Tercer método: *cambie la hora*

Cuando los métodos anteriores no funcionan, debemos retrasar o adelantar el reloj. Analicemos en primer lugar la técnica de mirar atrás. Asociar lo que sentimos ahora con los acontecimientos del pasado puede producir un alivio instantáneo.

Es más fácil sentir las emociones negativas y liberarse de ellas cuando uno las vincula con el pasado. A menudo nos resulta difícil desprendernos de la ira porque pensamos que la necesitamos para hacer lo que debemos. Del mismo modo, cuando estamos tristes o dolidos por una pérdida, todavía no sabemos que el futuro nos traerá nuevos motivos de alegría. Tenemos miedo en el presente porque no sabemos qué nos deparará el destino, pero cuando miramos atrás y revivimos el miedo que sentimos en el pasado, contamos con la ventaja de saber que las cosas no fueron tan mal como temíamos. La visión retrospectiva nos ayuda a desprendernos de la negatividad.

Los conflictos irresueltos del pasado no se presentan diciendo: «Hola, soy tu miedo al abandono y nací cuando te mandaron a vivir a casa de unos parientes.» El pasado regresa con sentimientos que casi nunca sabemos interpretar. Puede que tengamos miedo pero no sepamos de qué, que estemos tristes aunque no nos vaya tan mal o que envidiemos a otros a pesar de tener muchas cosas. A menudo nuestros sentimientos se nos hacen una montaña. Nos parecen tan negativos, que somos incapaces de confesarlos y los reprimimos. Sin embargo, podemos vincularlos con algún momento del pasado en que fueron una reacción lógica e interpretarlos en el contexto de esa fase de nuestro desarrollo.

Cuando un padre deja a su hijo pequeño con una canguro y el niño llora como si fuera a morir, nos compadecemos de él porque sabemos que su mente no está lo bastante desarrollada para saber que mamá o papá regresarán a buscarlo. Ésta es una de las Elecciones más difíciles que debemos aprender en la infancia: cuando la fuente de amor se marcha, seguimos estando seguros, ya que esa persona volverá. Hasta que aprendemos esa y otras lecciones de la infancia, nuestras reacciones emocionales son muy intensas.

Al relacionar los sentimientos intensos del presente con los del pasado, les damos un contexto que les permite salir a la superficie. A veces nos quedamos bloqueados y somos incapaces de sentir porque no encontramos una justificación racional a esas emociones intensas. Sin embargo, aprender a vincular el presente con el pasado nos da la oportunidad de experimentar y expresar los conflictos que no resolvimos en etapas anteriores.

Cuarto método: cambie de tema

El cuarto método para eliminar un bloqueo y procesar los sentimientos negativos es cambiar de tema. En lugar de concentrarse en su dolor, tómese el tiempo necesario para fijarse en el dolor de otros. Al desviar la atención, nos sentimos libres para tomar distancia de nuestro sufrimiento y dejarlo marchar. Aunque usted no sepa por qué ciertas películas le hacen llorar, está claro que esa emoción intensa está vinculada con un hecho de su pasado. Algo ha tocado su fibra sensible. Cierta episodio de una historia le ha hecho sentir algo que su corazón necesitaba sentir.

Aunque los vídeos domésticos también son eficaces para poner en práctica este método, el cine tiene la ventaja de que allí estamos rodeados de otras personas que compartirán nuestros sentimientos. La lectura también puede tener un efecto curativo. Experimentar el dolor y la alegría de otras personas nos ayuda a permanecer en contacto con nuestros propios dolores y alegrías. En el cine y la literatura los personajes representan los mismos problemas que nosotros tenemos en la vida real, y puesto que las circunstancias suelen ser más trágicas o cómicas que las nuestras, nos resulta fácil experimentarlas.

En la vida cotidiana a menudo reprimimos los sentimientos porque la mente los descalifica. Las películas, los libros y el teatro nos ayudan a dramatizar nuestro dolor. Aceptamos el sufrimiento y la angustia de los personajes de ficción y el hecho de compartir sus pesares y de acompañarlos hasta el desenlace nos produce alivio.



Mensaje Lo maravilloso de Meditar

Muchas personas al disfrutar de la paz, serenidad y tranquilidad que produce la meditación la toman como un instrumento tranquilizante y no profundizan sus múltiples aplicaciones en el área del desarrollo interino perdiéndose así el beneficio mayor de la meditación que es La Evolución. La meditación no es un fin es un medio. La meditación es una herramienta del trabajo interior por tal motivo titulé a una obra en la cual enfocaba los beneficios de meditar publicada en los años ochenta.

Un Instrumento de Evolución en la cual dije que "Meditar es estar en el medio de nosotros mismos, centrados, en contacto íntimo con nuestro centro. No es orar o rezar, no es cavilar o pensar, ni dejar volar la imaginación o soñar despierto...

Meditar es sincronizar nuestro cuerpo físico y nuestra mente con su fuente espiritual".

En esta obra ahondo más aun escribiendo que "Meditar es el apaciguamiento de la mente y su cierre al tumultuoso mundo externo, es el tranquilizar al cuerpo físico serenando las pulsaciones de sus órganos vitales, es el crear el estado físico ideal que facilite la relación con nuestro Yo Superior quien nos guiará en el camino de la evolución"

"Cuando oramos clamamos al Creador nuestras peticiones, orar es hablarle al Creador... Meditar es equilibrar nuestros chakras, es sintonizarnos con las vibraciones sutiles para recibir el mensaje del Creador" "Meditar es la sintonización de nuestro atributos físicos y mentales buscando conocer las relaciones con el Hacedor"

Es de hacer notorio que meditar debería ser un acto seguido rigurosamente de orar y ya que pedimos a Dios por medio de la oración y cuando él nos quiere responder con sus sabias y oportunas indicaciones que percibimos a manera de inspiración intuitiva, lo dejamos con la palabra en la boca, damos la vuelta nos alejamos y lo dejamos hablando solo... Debemos meditar después de orar, hacernos perceptivos y esperar en paz y con la confianza que llegará a nosotros la sabia inspiración que nos sacará del conflicto que se nos haya presentado en la vida... sabremos que hacer siempre que esa inspiración no la tiñamos con nuestro intereses egoístas debemos escuchar desde lo más puro de nuestro corazón poniéndonos en el lugar de las personas involucradas en el problema planteado.

El meditar es algo que todo el mundo puede hacer de hecho todas las noches antes de dormir entramos momentáneamente en el Nivel Alfa de Meditación y luego nos quedamos dormidos pero no nos engañemos, la habilidad de meditar es algo que debe ser aprendido y desarrollado. Hay escollos que superar para lograr una verdadera y reconfortante meditación, hay un elemento que debemos superara este le denomino el Ego Personalidad que no es otra cosa que el triunvirato que domina la vida del común de las personas, la unión del cuerpo, la mente y las emociones, tres servidores con funciones específicas y bien definidas que se apoderaron de nosotros y nos manipulan para hacernos creer que ellos somos nosotros, nos engañan para ostentar poder: Para mantenerse en tal usurpación no nos permiten despertar a la realidad de quienes somos la mente, el cuerpo y las emociones se pusieron de acuerdo para mantenernos lo más entretenido posible de tal manera de que no tengamos tiempo para otra cosa que no sea atender a su continuo asedio. Tenemos frío y la mente comienza a repetirnos "- ay que frío tengo, ay que frío tengo, ay que frío tengo" el cuerpo lo apoya poniéndonos la piel de gallina y comenzando a temblar y la mente te hace sentir tristeza por ser tan pobre que no tienes para comprarte un abrigo, te da rabia por la impotencia, esas emociones juegan un papel determinante... resulta que la temperatura es de 17 grados centígrados, el frío no es tan grande es totalmente soportable... este es sólo un ejemplo hasta extremadamente simple.

El juego del Ego Personalidad está presente en todas las escenas de la vida... detrás, escondido en la ignorancia humana, asechando, manipulando, controlando si analizamos nuestra vida en sus detalles veremos como el Ego Personalidad está allí, angustiándonos, humillándonos, haciéndonos sentir que no merecemos las cosas buenas de la vida quitándonos la autoestima... decidiendo por nosotros, eligiendo hasta el color del vestido nuevo... es bien sabido que las cosas no nos afectan tanto por lo que son en si mismas sino por lo que pensamos de ella, esa es la actividad del Ego Personalidad, darnos criterios, manipulados con falsos valores.

La práctica de la meditación nos permite poner en cintura al Ego Personalidad hace que éste realice el correcto servicio que le corresponde al cuerpo que nos lleve a todas partes manteniéndose a si mismo en perfecto estado de salud, a la mente que guarde viva y ordenadamente toda información que nuestros sentidos captan que maneje el idioma que interrelacione todas las informaciones para tener criterios lógicos y que expresen en palabra claras todo pensamiento procesado por medio de ella a las emociones, que nos informe de inmediato que sucede en nuestro entorno cuando esté en peligro nuestra integridad. La meditación nos da el control sobre nuestro cuerpo sobre nuestra mente y sobre nuestras emociones, nos da la certeza de que somos nosotros quienes mandamos, somos el amo, el rey de nuestra vida. Las técnicas de meditar nos permiten hacer una dicotomía del Ego Personalidades como quitarles unas moléculas al cuerpo a la mente y a las emociones para crear una diminuta réplica e instruirla sobre la técnica de meditación a aplicar, de tal manera que esta pueda dirigir todo el proceso de meditar y posteriormente dar fe de quienes somos realmente.

Al lograr un profundo y verdadero nivel de meditación donde el cuerpo se entrega y se relaja hasta hacerse imperceptible donde la mente se acalla y guarda silencio y las emociones se tranquilizan, se hace manifiesto de manera inconfundible el Yo que realmente somos, se muestra a esa pequeña dicotomía del Ego Personalidad a esa pequeña fracción para que está de fe de quienes somos en realidad manteniendo viva la información por medio del recuerdo para transmitírnosla al salir del nivel llegando nosotros al gran hallazgo, el descubrirnos a nosotros mismos y por consiguiente comenzar a ser quienes realmente somos tomando las riendas de nuestras vidas y ser de una vez por todas un ser libre de toda manipulación resonando con esa vibración sublime del amor universal presente en el Yo Soy el Yo Superior, el Cristo Interno... Ese es el maestro a cuyos pies debemos postrarnos, esa es la guía infalible para realizar la misión que nos trajo a este mundo siendo la meditación el instrumento maravilloso de conexión con tan maravilloso ser que somos. Por todo lo antes dicho se evidencia que el objetivo ulterior de la meditación es el permitirnos la conexión con el Yo Superior. En el proceso gradual para llegar a la conexión de la Verdad Absoluta, el meditar nos va entregando beneficios adicionales los cuales muchas personas identifican como el fin de la meditación por ser en si mismos sumamente gratificantes, estos beneficios comparados con el real fin ulterior

de la meditación se pueden considerar como, añadidura sin dejar de preciarlos como maravillosos.

A continuación citaré algunos de los beneficios de meditar:

- La meditación aquietta la mente y quita la angustia.
- Produce paz interior.
- Relaja las tensiones.
- Produce salud física ya que baja la frecuencia vibratoria de los órganos permitiéndoles un trabajo menos forzado.
- Nos permite penetrar en un mundo insospechado hasta ese momento que además amplifica nuestra realidad.
- La meditación es una puerta a la sabiduría.
- La meditación nos permite conocernos realmente.
- La meditación nos acerca al Creador y permite su contacto.
- La meditación nos permite entender conocer y comunicarnos con seres de otras dimensiones.
- Al calmar la mente el cuerpo y las emociones nos permite comunicarnos a través de nuestra alma.

Indudablemente esta lista se queda corta encontrarás muchos beneficios más que estoy seguro descubrirás por ti mismo al caminar los senderos de luz y amor que desde siempre han aguardado por ti. La meditación no le hace daño a nadie, hay que vencer el miedo y la decidía del principiante, verás que desde las primeras prácticas te verás gratificado por tan benéfica actividad que con el tiempo se constituirá en el más maravilloso hábito de tu vida.

Gracias por existir

CLAUDIO MARÍA DOMÍNGUEZ