

MEDITACIÓN PROFUNDA



MANIFESTACIÓN MÍSTICA



SOBRE MANIFESTACIÓN MÍSTICA

ManifestacionMistica.com es una comunidad virtual en donde tenemos como meta principal el iluminarnos siguiendo los 3 pasos que son:

- **Limpieza del interior**
- **Desarrollo de lo positivo**
- **Manifestación del verdadero ser**

No importa si eres nuevo o si ya tienes experiencia en otros temas, sea cual sea tu situación, estamos seguros que podrás alcanzar un mayor estado de conciencia con lo que te enseñaremos.

Índice

Introducción.....	4
¿Para meditar debo concentrarme?	7
Calmar a la mente ¿Cómo se doma a esa fiera interna?	11
La mente y la respiración: La Clave para la Meditación.....	16
Ejercicio Secreto Para Enfocarte: Mirada de Sabio.....	20
Cada cuanto es recomendable meditar.....	24
Recomendaciones Finales	27

Introducción



¡Hola!

Bienvenido a esta pequeña guía digital la cual ha sido redactada con la finalidad de brindarte una ayuda especial para que puedas comenzar a meditar con mayor profundidad e intensidad. Sin importar si nunca has podido meditar, te aseguramos que con los tips que te vamos a mostrar, vas a estar acercándote cada vez más y más a poder desarrollar una mayor paz interior y un mayor equilibrio lo cual te va permitir meditar como un experto.

Y si ya tienes experiencia previa en la meditación, estamos seguros que vamos a poder contribuir y colaborar para mejorar aún más tu meditación.

Entre los temas que vas a estar viendo en esta pequeña guía, están en primera instancia el resolver algunas de las dudas y preguntas más frecuentes que muchos practicantes de meditación suelen tener, así como también te vamos a estar revelando simples ejercicios que puedes llevar a la practica desde la comodidad de tu casa.

Cualquier duda o pregunta, contáctanos para ayudarte en tu camino espiritual.

**¿Para meditar debo
concentrarme?**



Cuando recién comenzamos en la meditación o tenemos poco tiempo meditando nos han indicado que para poder meditar debemos de alcanzar un estado de concentración para que nada nos distraiga al estar meditando.

La realidad, es que esto es algo erróneo.

La meditación es todo lo contrario a la concentración, la meditación es sinónimo de soltar y dejarse llevar. Ya que en el momento en que nos concentramos, nos estamos perdiendo de todos los beneficios que nos pueda estar brindando la meditación.

Este ha sido un malentendido que muchos de nosotros hemos estado experimentando al meditar y por ende como no podemos lograr la concentración, pensamos que la meditación la estamos realizando mal.

La concentración y el enfoque si son importantes, pero dicha meditación y enfoque van mejorándose conforme vamos alcanzando estados de paz interior mucho más profundos y para poder lograr este estado interior de paz y de quietud, es importante en primera instancia tener un óptimo nivel de silencio interior el cual vamos a ir lográndolo con la práctica de nuestra meditación.

Pero no te preocupes, que alcanzarlo es más sencillo de lo que se cree. Lo difícil, es acostumbrarnos a estar en silencio interior y en capítulos siguientes te vamos a revelar de donde empieza toda esta paz interior de la cual te estoy hablando.

Así que la próxima vez que lleves a cabo una meditación, recuerda: meditar es soltar, es relajarse. Solo en un estado de relajación y de soltar, se puede comenzar con el trabajo interno que se realiza de forma natural al entrar en estados de meditación.

La energía sabe en qué momento debe actuar, así sea que deba sanarte, limpiar chakras, eliminar traumas, entre otros temas. Todo esto se lleva a cabo de forma natural, ya que al estar meditando estamos llamando a nuestros mecanismos naturales de sanación los cuales son operados y

dirigidos por nuestros átomos que son encargados de ir reparando tejidos y daños energéticos que muchos de nosotros solemos sufrir a lo largo de la vida.

Pero, no te preocupes que nuestro primer paso y el más importante es relajarnos. Toda meditación siempre debe ser de esta forma: una total relajación y si no la alcanzas a la primera, descuida que es algo gradual y es una habilidad que una vez ha sido adquirida por tu alma, nunca más la vuelves a perder.

**Calmar a la mente
¿Cómo se doma a
esa fiera interna?**



Nuestra mente suele ser una fiera enorme de pensamientos, a veces inclusive suele jugarnos malos ratos al mostrarnos nuestros miedos, al inventarnos situaciones inexistentes e inclusive en hacernos sentir todo tipo de sensaciones y emociones negativas.

Todo mal, surge a partir de una mente que no ha sido domesticada. Y para lograr que nuestra mente sea nuestra fiel sirvienta y no nuestro amo, debemos en primera instancia ir soltando la idea de pensar que nosotros somos la mente.

¿Has visto alguna vez hacia donde apuntamos cada vez que preguntamos quién soy?

Muchos de nosotros solemos apuntar a nuestra cara o nuestra frente. Esto es solo una pequeña señal de que pensamos que estamos situados justo en la mente. La realidad es que nuestra alma suele estar ubicada más en el corazón y el problema principal por el cual la mente esta tan desordenada y sin control, es porque desafortunadamente vivimos en una sociedad donde es importante desarrollar la mente, en donde es importante tener mucha actividad mental.

Y solemos pensar que aquellas grandes mentes, son las de personas eruditas que saben de muchos temas desde políticos, sociales, culturales y filosóficos. Sin embargo, tanta información nos suele poner en un estado automático, lo cual no da oportunidad a que se desarrolle la verdadera sabiduría, que es muy lejano a solo el tener recopilado información de todos los temas.

Por el contrario, con la sabiduría se llega a un nivel de inteligencia inimaginable, tanto que ningún libro, ni años de formación académica te darán y esta sabiduría se va mostrando conforme se va incrementando más la paz en nuestro interior.

Como podrás ver, pareciera que todo apunta en primera instancia a alcanzar un estado profundo de relajación interno.

Así que para comenzar a domar la mente, podemos realizar 2 ejercicios. El primero de ellos es dejar de identificarnos con la mente, es un ejercicio

que puedes practicar a diario en tu día a día. Todos los días recuerda que tu mente te va mostrar todo tipo de pensamientos, imágenes, sensaciones...

Pero todo esto no es más que la actividad normal de una mente activa. Todo eso que surge en la mente no eres tú, son solo proyecciones. Imagina que fueran las imágenes de una película, siéntete como un espectador, más allá de si te muestra buenos o malos pensamientos. Ya que no es cuestión de tener pensamientos “positivos” y eliminar los negativos. En realidad ambos nos obstaculizan el alcanzar ese estado de silencio interior que estamos buscando para mejorar nuestras meditaciones.

Practica este ejercicio a diario: comienza a dejarte de identificar con la mente y solo se un observador de todos los pensamientos y emociones. Solo se un testigo y en lo posible intenta hacer la menor cantidad de juicio posible, sin decir si es “bueno” o “malo”. Solo observando a lo lejos y de forma gradual esto va comenzar a activar de forma espontánea esa paz interior que tanto buscamos y que es el primer paso a mejorar la meditación.

Ya que para meditar bien, no necesitas practicar horas y horas, ya que para poder llevar a cabo una buena meditación se debe ir juntando momentos de paz y silencio interior en el día a día. Entre más momentos recopiles, más fácil podrá irse manifestando meditaciones profundas.

La meditación profunda, es el resultado de la recopilación de momentos en silencio y en paz en tu vida diaria. La montaña debe buscarse en tu interior, no en el exterior.

Y el segundo ejercicio que te recomiendo, esta explicado en el siguiente capítulo...

**La mente y la
respiración:
La Clave para la
Meditación**



Son íntimos desde el inicio de los tiempos y muy poco se conoce o se practica con ellos.

¿Has visto tu respiración como es cuando estas agitado, enojado, triste o emocionalmente dolido?

Por lo general, si recuerdas alguno de esos momentos e intentas averiguar cómo era tu respiración podrás ver que la respiración que solías tener en dichos momentos era agitada, era una respiración acelerada.

Esto debido a que cuando hay un descontrol y un desequilibrio interior solemos tener respiraciones aceleradas y rápidas. Ya que cuando más

inconsciente estamos, perdemos el control total de nuestra respiración y tener un dominio de la respiración es una de las habilidades que todos los que quieran vivir una meditación profunda deben de dominar al máximo.

Si pones tu atención a la respiración, vas a ver como de forma muy natural y sutil tu actividad mental comienza a aminorar. Esa mente tan feroz y tan temida, comienza a tranquilizarse, como si le tuviera un increíble miedo al testigo, es decir: a ti.

La respiración es la clave y si trabajas en ella veras un cambio dramático en solo días. Y no es necesario realizar ejercicios complicados de respiración ni nada parecido. Simplemente con el hecho de poner atención a tu respiración, con el simple acto de sentir como inhalas y exhalas por la nariz todo comienza a convertirse de la agitación a la paz.

Es importante tomar en cuenta que siempre debemos respirar por nuestra nariz, ya que es ahí donde tenemos canales y meridianos encargados de llevarle la energía suficiente al cerebro y es ahí donde comenzamos a retomar el poder de nuestro interior.

Ya que el mayor obstáculo va ser la mente y de ahí surgen todos los problemas. Si tienes el control y el dominio de la mente de forma consiente, podrás estar bajo control de tus pensamientos, emociones e inclusive de nuestros más bajos instintos.

¿Increíble no?

Es maravilloso lo que podemos hacer con la respiración y está al alcance de todos en todo momento. Saber respirar es importante, tanto para mantenernos centrados y en equilibrio, como también para poder llevar a cabo meditaciones profundas.

Y si tienes una respiración agitada y muy acelerada, solo detente unos segundos, cierra tus ojos y presta toda tu atención a la respiración.

Agárrate de ella y mantenla lo más tranquila y profunda posible.

Es un acontecimiento hermoso cuando podemos recuperar nuestro centro y toda nuestra paz. En cuanto hayas aprendido paso a paso como retomar tu paz interior, es importante el aprender a dar el siguiente paso... fijar nuestra mente, enfocarla al máximo.

**Ejercicio Secreto
Para Enfocarte:
Mirada de Sabio.**



Sin una mente serena y silenciosa, es imposible alcanzar algún tipo de enfoque y concentración.

Hay quienes llegan a tener periodos largos de concentración, pero sin un previo trabajo en el control de la actividad mental, lo único que suelen surgir son dolores de cabeza. Ya que la concentración que actualmente conocemos es a través de la tensión, del estrés. Esto causa que al terminar de sostener la concentración sintamos dolores de cabeza o inclusive migrañas.

Esto debido a que estuvimos forzando nuestra mente, ya que no alcanzamos un enfoque de forma natural, sino que lo forzamos. Y la meditación nos ayuda también a alcanzar el enfoque naturalmente.

Por ello, antes de pensar en enfocarnos o en concentrarnos, debemos en primera instancia trabajar con nuestra respiración, estar conscientes de ellas el máximo de tiempo posible y una vez que ya tenemos nuestra respiración bien trabajada, podemos comenzar a pensar en enfocarnos y concentrarnos.

Lo cual podemos alcanzarlo a través de un ejercicio que te mostrare a continuación y se llama “Mirada de Sabio”. Este ejercicio se lleva a cabo con un sensor energético él es el siguiente:



Para llevar a cabo este ejercicio solo tienes que sentarte en una posición cómoda y haber entrado en un estado de relajación para obtener los mejores resultados. Una vez posicionado, pones tu sensor en el piso y lo visualizas de forma atenta, en lo posible sin pestañear durante al menos 5 minutos.

Este ejercicio sirve para enfocarte y también para comenzar a desarrollar nuestro tercer ojo. Es sumamente importante realizar este ejercicio varias veces por semana dentro de tus ejercicios de meditación. Conforme pasen los días podrás ir viendo como de forma gradual, comienzas a lograr niveles de enfoque y concentración cada vez mucho más profundos y de forma más fácil, lo cual es una clara señal de que tus meditaciones están dando sus primeros resultados.

**Cada cuanto es
recomendable
meditar.**



Es recomendable meditar varias veces por semana. Nuestro ideal es el de alcanzar meditaciones diarias y en lo posible llegar a un tiempo ideal de 30 minutos diarios.

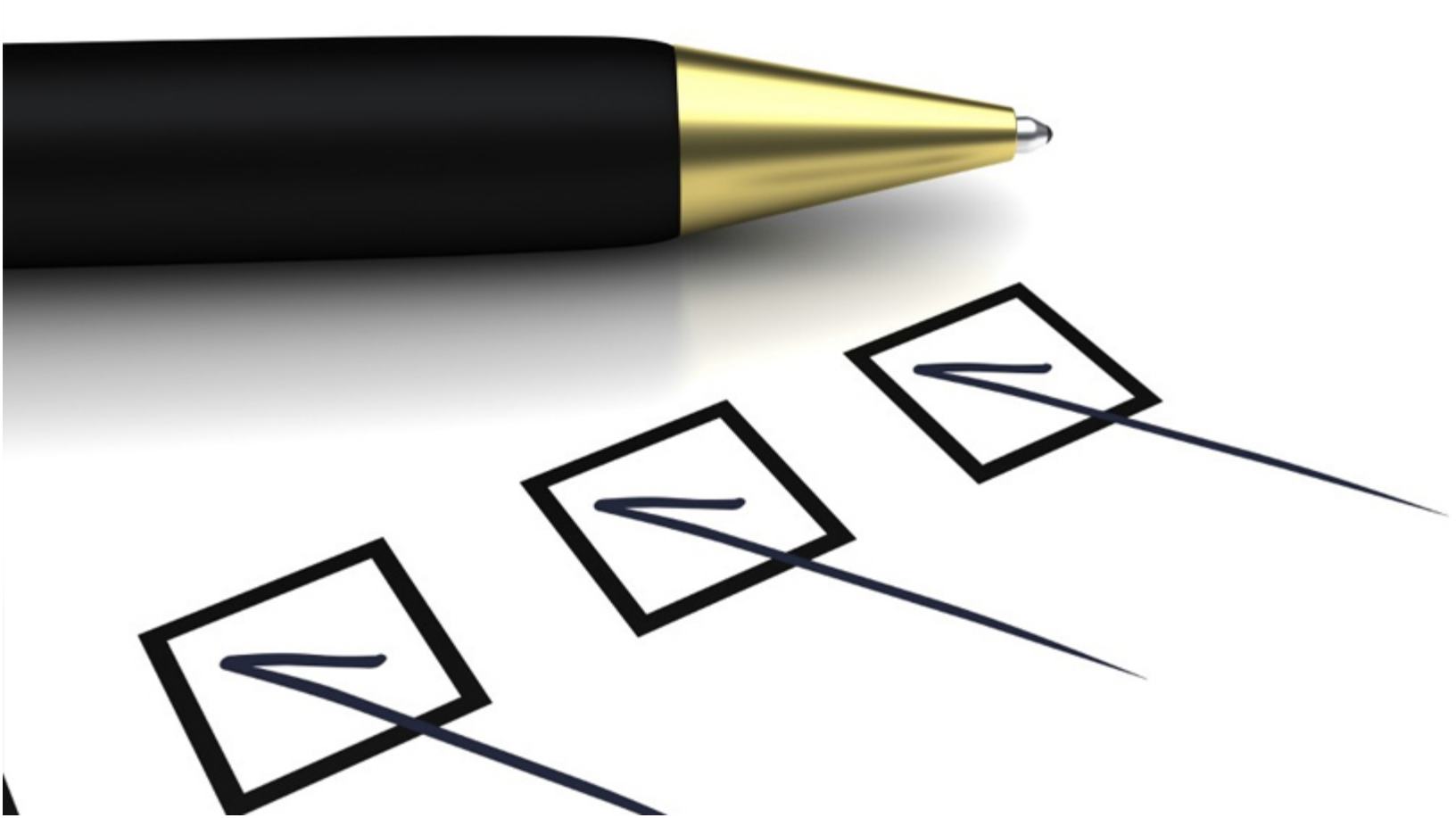
Claro que al comienzo meditar 30 minutos diarios puede ser una actividad difícil para muchos de nosotros, pero puedes empezar con 15 minutos cada 2 días y conforme vayas sintiéndote más cómodo, podrás ir incrementando el tiempo en que vas meditando.

Al comienzo es completamente natural sentirte incomodo con la meditación, inclusive sentir todo tipo de sensaciones como desesperación, ansiedad o comezón en varias partes del cuerpo. Esto se debe a que nuestros cuerpos energéticos y sutiles se están

acostumbrando a un estado más profundo de meditación, lo cual implica cambios energéticos internos.

Estos cambios, surgen de forma natural y son resultado de una adaptación de tu cuerpo físico y tus cuerpos sutiles, son totalmente normales y naturales. Si llegas a sentir algún tipo de sensación o síntoma, no te preocupes son parte del trabajo interior que se está llevando.

Recomendaciones Finales



Muy bien, hasta aquí hemos llegado con esta pequeña y breve guía sobre cómo ir alcanzando una meditación profunda. Esperamos que muchas de las dudas y preguntas que tenías se hayan aclarado a lo largo de este manual.

Es importante tomar en cuenta que la meditación es una habilidad, tal como lo es tocar un instrumento o aprender un nuevo idioma. Y como tal, esto lleva su tiempo en desarrollar, ya que durante toda la vida no nos han enseñado a meditar y mucho menos aprender el arte de estar en silencio interior.

Y la meditación, es una de las mejores habilidades que el ser humano pueda aprender, ya que a lo largo de las vidas va seguir integrada en tu

alma. Es algo que no se pierde, por ello recuerda que invertir en nuestro interior es la inversión más sabia que puedas tomar, ya que uno siempre va ir cosechando todo aquello que vayas sembrando en ti y no solo en esta vida, si no en todas las siguientes siempre y cuando se continúe con dicho trabajo.

Por este motivo, no te desanimes si al comienzo no logras relajarte o meditar en profundidad, es algo normal que a todos nos suele suceder al comenzar.



Para ayudarte a que tus meditaciones sean aún mucho más eficientes, quiero darte algunas recomendaciones el día de hoy, que sé que van a marcar una enorme diferencia al estar llevando a cabo tus meditaciones.

Uso de Antifaz

Al meditar es importante suprimir al máximo todos los sentidos, para así poderte conectar con tu interior y para ello se recomienda el uso de antifaces para dormir. Estos los puedes conseguir online o en cualquier farmacia o tienda de autoservicio. De esta forma no te distraes con tu exterior y así podrás alcanzar un estado de meditación más profunda.

Uso de Auriculares Eliminador de Ruido

Otra herramienta muy recomendable son los Auriculares Eliminadores de Ruido. Estos los puedes conseguir en cualquier ferretería. Son muy recomendables ya que al usarlos eliminan aproximadamente 15 decibeles del sonido normal y te permiten escuchar al silencio de una forma mucho más clara.



Audio Binaural

Algo que también quiero incluirte de regalo para que mejores aún mucho más tu meditación es un Audio Binaural el cual al escucharlo te va permitir entrar en estados Theta que es un nivel de relajación profunda. Te recomiendo usarlo por si tienes dificultades para meditar. Puedes usarlo al estar meditando y veras el enorme impacto que provocara en ti al meditar.

Para descargar este audio tan solo accede a:

>> www.manifestacionmistica.com/descargar.php?tipo=Audio&archivo=SonidoTheta.mp3

Estas son solo algunas recomendaciones que te sugerimos para mejorar tus meditaciones y poder entrar en estados profundos de meditación.

Otra de las cosas que puede llegarte a suceder es que te quedes dormido al meditar, esto es otro caso normal y se debe ya que nuestro cuerpo al entrar en profundos estados de relajación da por hecho que es momento de dormir.

No tienes de que preocuparte, ya que de forma gradual y conforme más consiente estes de tu respiración, iras viendo como ya no te quedas dormido en tus meditaciones, es algo que con la practica podrás irlo perfeccionando.

Muy bien, hasta aquí ha llegado esta pequeña guía, esperamos y haya sido de tu agrado y cualquier consulta no dudes en contactarnos.

Muchas bendiciones y ojala y pronto puedas ya estar disfrutando los primeros beneficios de alcanzar profundos estados de meditación.