

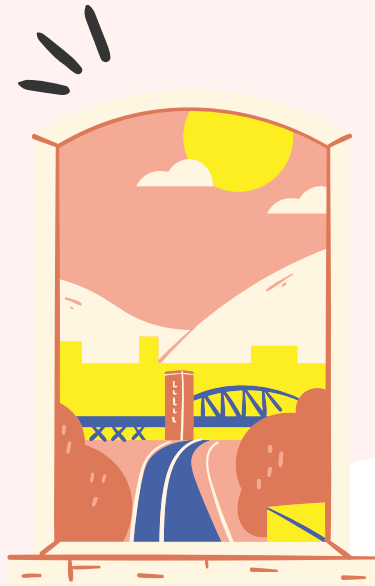
Guía de meditación

7 meditaciones

(haz click en cada imagen para escuchar las meditaciones guiadas)



Mente calma,
corazón
sosegado

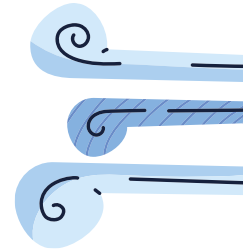


♥ Acepto el
silencio



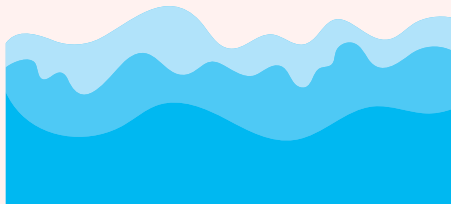
Respiración
Luminosa

Cuerpo,
mente y
respiración



Conexión con la
respiración

La mente como un
río



♥ El fuego
extendido



Guía de meditación




En esta guía encontrarás:

- 1- ¿Qué es la meditación?
- 2- ¿Por qué quieres meditar?
- 3- Claves para hacer la meditación un hábito
- 4- La postura
- 5- La respiración
- 6- Todo está bien
- 7- Meditar caminando
- 8- Una meditación, muchos métodos
- 9- Obstáculos de la meditación
- 10- El poder del grupo




Guía de meditación

¿Qué es la meditación?



La capacidad de prestar atención plena a lo que estamos experimentando en el momento presente, sin juicios y sin reaccionar en automático.

Es una capacidad, por lo tanto es algo que todos tenemos y que podemos hacer, como comer, dormir... solo que hay que desarrollar esa capacidad.



Guía de meditación

¿Por qué quieres meditar?



¿CUÁL ES TU INTENCIÓN?

Tener una intención clara y profunda para practicar la meditación es la pieza más importante para mantenernos en el camino. Tu porqué es lo que realmente te motivará a sentarte a meditar todos los días.

Ya sabes que meditar es beneficioso, reflexiona ahora por qué quieres meditar.



Guía de meditación

¿Por qué quieres meditar?



Comparto contigo mi porqué, quizá resuene contigo.

Yo medito porque quiero saber quién soy, conocerme a mí misma y observar mi mente para aprender a ver las cosas con mayor claridad. Medito para aceptar mis luces y mis sombras, y así aceptar mi mente dispersa y mi mente calma y divina que forman parte del todo de mi persona. Medito para ser capaz de observar mi ego y sus hazañas, y de alguna manera, al observarlo, aceptarlo y liberarme de él cuando no me sirve. Meditar me permite ser más reflexiva, paciente y sabia. Meditar me permite ser menos impulsiva, menos reactiva y menos malhumorada. Medito para entrar en contacto con mi yo interior más sabio que me ofrece una guía en la toma de decisiones y en este camino transitorio que es la vida.

Medito porque quiero ser mejor persona, más amable, generosa y amorosa.

Medito para parar y entrar en contacto con mi respiración y mi cuerpo.

Medito para aprender a sonreír y soltar.

Medito para amarme incondicionalmente.

Medito para ayudar a otras personas a que también puedan practicar meditación.

Medito para hacer de este mundo un mejor lugar para vivir.



Guía de meditación

Claves para hacer la meditación un hábito



- 1- Elige un momento del día y un lugar fijos
- 2- Define tu intención
- 3- Conviértelo en tu prioridad
- 4- Encuentra una meditación que funcione para tí
- 5- Disfruta



Guía de meditación

La postura

"SIN POSTURA, IMPOSTURA"

Siéntate con la espina dorsal y la cabeza erguida, pero libre de tensiones. Puede ser en una silla, en un sofá o en el suelo con las piernas cruzadas (si cruzas tus piernas, hazlo como mejor te sientas, no hay reglas). Lo esencial es moverse lo imprescindible e ir logrando una posición estable.

Con la inmovilidad del cuerpo, llega la inmovilidad de la mente.

Deja que tus manos caigan naturalmente donde mejor se acomoden. Puede ser en tus piernas, en tu regazo, en tus rodillas. Puedes meditar con los ojos abiertos o cerrados. Yo te recomiendo que lo intentes con los ojos cerrados. La opción de mantenerlos abiertos es buena idea para evitar la somnolencia.



Guía de meditación

La postura

POSICIONES DE MEDITACION



POSICION DE LOTO



MEDIO LOTO



PIERNAS CRUZADAS



SEIZA EN BANQUILLO



SEIZA EN COJIN




EN SILLA

"Si la postura es correcta, la mente estará correcta"



Guía de meditación

La respiración




La respiración es nuestra ancla, nuestro punto de referencia, nuestra base, el objeto de atención que nos ayuda a regresar al momento presente. Ésta es maravillosa porque nos acompaña a todos lados y porque siempre sucede en el momento presente. La respiración, además, tiene un ritmo, un movimiento sutil, un proceso natural que se puede sentir en el cuerpo.

Sentiremos el flujo del aire entrando y saliendo de nuestro cuerpo, conduciendo el aire siempre hacia el abdomen. Podemos detener la respiración por unos segundos entre la exhalación y la inhalación. Cada vez que nuestra mente pierda atención, tenemos que reconducirla con cariño hacia la atención en la respiración



Guía de meditación

Todo está bien



Aceptamos todo lo que sucede sin juzgar, todo es perfecto así como es, no hay que luchar. Hay que elegir estar presentes y aceptar. El dolor del cuerpo, los sonidos del ambiente, nuestra mente dispersa... todo es aceptado con alegría y quietud.

Si tu mente no se detiene, está bien. Si te distraes constantemente, está bien. Si meditar te resulta incómodo, está bien. Si te aburres, está bien. Si no entiendes nada, está bien.

Trata de ser paciente, no te regañes, acepta y ama lo que es.



Guía de meditación

Una meditación, muchos métodos

Existen muchos tipos de meditación, cada uno con sus propias características:

- Concentración pura
- Atención a la respiración
- Meditación con recitación de mantras
- Meditación con visualización
- ...

Habrás oído nombres como: Meditación Vipassana, Zen, Metta, Kundalini, Tonglen...

La meditación es una, pero hay muchos sistemas y métodos de meditación, no importa el nombre, prueba y encuentra tu propio camino.



Guía de meditación

Meditar caminando



Meditar es estar presente, se puede meditar cada vez que lavamos los platos, cada vez que nos duchamos, cada vez que estamos con un amigo, o cuando damos un paseo.

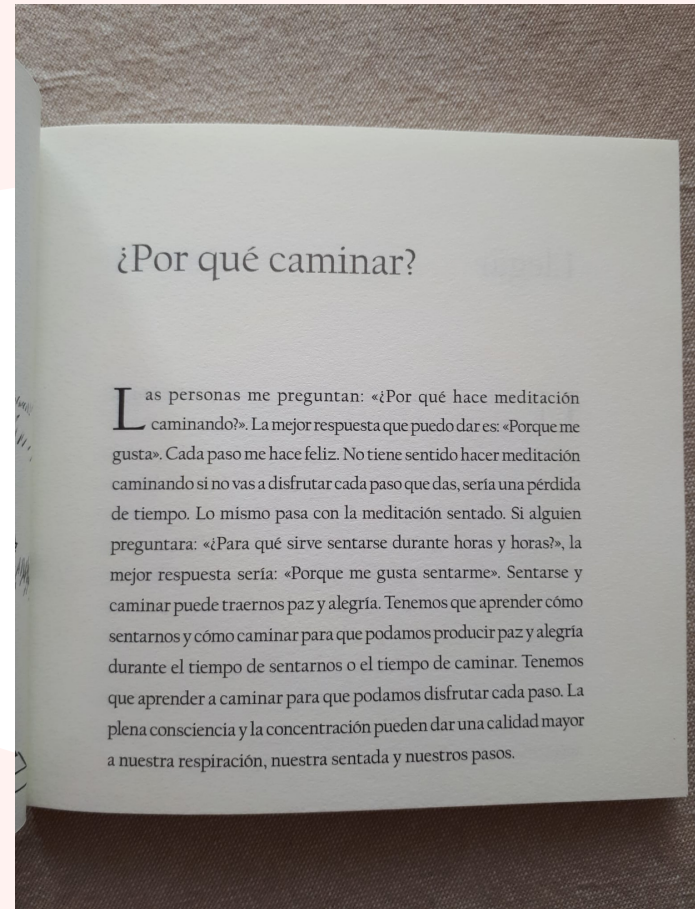
Experimenta caminar con plena consciencia, a ser posible por un entorno natural. Acompasa tus pasos con tu respiración; al inhalar das un paso y al exhalar el siguiente.

Tenemos que aprender a caminar para que podamos disfrutar con cada paso.



Guía de meditación

Meditar caminando



Guía de meditación

Obstáculos de la meditación

Existen cinco estados mentales que son obstáculos que nos impiden vivir con paz interior y que podemos reconocer y superar a través de la atención plena.

1. Deseo
2. Aversión
3. Inquietud
4. Apatía
5. Duda

El objetivo final no es dejar de experimentarlas para siempre.

Lo que buscamos es entenderlos y observarlos sin dejarnos arrastrar por ellos.

El antídoto para llevar esto a cabo, es un método muy famoso en la enseñanza del mindfulness. El método se llama RAIN.

- Reconocer
- Aceptar
- Investigar
- No identificarse



Guía de meditación

El poder del grupo

Si quieres meditar en grupo y experimentar nuevas técnicas y meditaciones guiadas, te invito a mi grupo de meditación.

Nos juntamos todos los martes y es gratuito.

Apúntate en este enlace, para recibir el enlace de zoom:

www.carolinaparisina.com/meditaciones-guiadas

Meditando cada día encontrarás la paz, la alegría y el sosiego anhelados y al encontrarte una vez a la semana con tu grupo de meditación, encontrarás el sostén, el amor y la aceptación que te permiten continuar la senda de tu autoconocimiento.



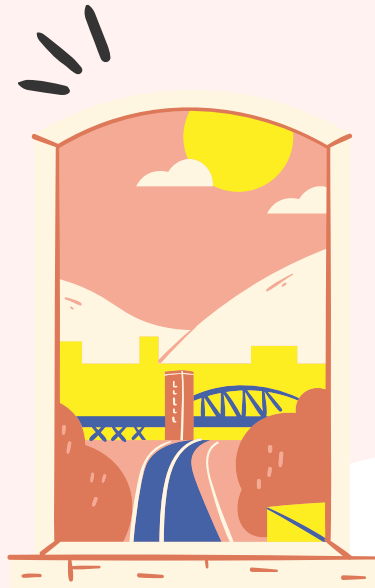
Guía de meditación

7 meditaciones

(haz click en cada imagen para escuchar las meditaciones guiadas)



Mente calma,
corazón
sosegado

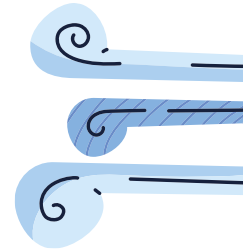


♥ Acepto el
silencio



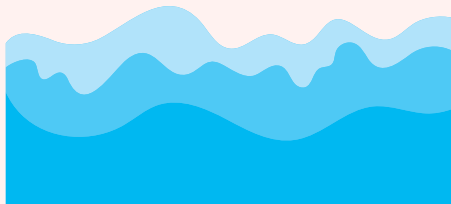
Respiración
Luminosa

Cuerpo,
mente y
respiración



Conexión con la
respiración

La mente como un
río



♥ El fuego
extendido

