A picture containing text

Description automatically generated

Proyecto De Zero

Ejercicios de Meditación

Ejercicio 1:

Ejercicios de respiración:

1-Pongo mi atención y mi conciencia en cómo respira mi cuerpo. Mi mente sólo se fija ahí. Respiro normalmente pero ahora voy a escuchar y sentir mi respiración. Escucho el sonido que hago cuando respiro.

Coloco una de mis manos sobre mi panza y percibir cómo sube y baja. La otra mano la coloco sobre mi pecho y percibo como se mueve al ritmo de la respiración. Me quedo un tiempo haciendo esto. Si la mente se distrae con algún pensamiento o estímulo del exterior, vuelvo a poner mi atención solamente en mi respiración. Percibir cómo respira mi cuerpo es lo único que hago en esta fase. Hacer esto por lo menos por 5 minutos.

2-Cambio la respiración. Ahora voy a realizar una respiración denominada 1-4-2

Voy a tomar el aire en una bocanada, guardarla por 4 segundos, y exhalo el aire en dos tiempos, como si estuviera desinflándome, y sacando todo el aire de mis pulmones. Realizo este ejercicio de 3 a 5 minutos. También puedo realizar el siguiente ejercicio de respiración: con mis manos colocadas en mi pecho y en mi panza, respiro inhalo en 4 tiempos y exhalo en 8.

Ejercicio de Visualización:

3.Vuelvo a la respiración normal. Me imagino un haz de luz grande de color blanco o azul entrando por la parte superior de mi cabeza. Siento su energía y su luz y veo su color. Esa energía, luz y color me imagino que va pasando por cada parte de mi cuerpo, por dentro. Mi pecho, mis brazos, mi tronco y todos los órganos y huesos y venas son bañadas por el haz de luz. Voy despacio, visualizando como recorre la luz todo mi cuerpo, desde la punta de la cabeza a la punta de los pies. Puedo realizar este ejercicio dos o tres veces seguidas.

Ejercicio de Relajación:

4.Cierro mis puños y contraigo mi cuerpo con todas mis fuerzas. Mantengo la contracción 15 segundos. Luego aflojo y relajo mi cuerpo por otros 15 segundos. Repito el ejercicio 3 veces. Mi mente con este ejercicio toma conciencia del estado de relajación que tengo en este momento.

Ejercicio de Visualización:

5. Me imagino que estoy sentado en la butaca de un cine. Está todo oscuro y estoy solo. Tengo una botonera con dos perillas en el apoya brazos de mi butaca. Una dice “Volumen” otra dice “Color”. Miro al frente en la pantalla blanca y grande del cine y proyecto la imagen de una escena de la naturaleza. Puede ser la playa, el campo, el bosque, un arroyo corriendo entre piedras, la montaña, un lago, la pradera. Puedo imaginarme simplemente el océano o el cielo infestado de estrellas grandes y cercanas. Puede ser que sea la hora del atardecer, o del amanecer, la noche o el mediodía. Soy libre de imaginarme la naturaleza, de la manera que lo desee.

Miro con atención lo que decidí imaginar y le doy intensidad con mis botones. Le agrego sonido y color. Me imagino escuchar el ruido de las olas, o de los pájaros o de la lluvia o del agua que corre y el viento que sopla y de todo aquello que desee. Vivifico los colores de lo que veo con el botón de color. Los distintos colores de los verdes, el color de las flores y el cielo y las piedras….

Luego imagino que me levanto de la butaca y piso dentro de la pantalla. Estoy ahí y me acuesto sobre la arena, el pasto, la roca, la tierra, cual sea el paisaje que estoy creando con mi imaginación. Extiendo mis brazos muy abiertos y lo mismo hago con mis piernas. Estoy ahí y me quedo ahí. Abro los ojos y miro el cielo y alrededor de mí.

Comienzo ahora un trabajo imaginativo de poner todos mis sentidos en acción: toco el pasto y siento su textura o la textura de la arena, siento el sol entibiando mi piel, escucho el sonido de las gaviotas o del agua o de los grillos, huelo el olor a pasto o a tierra o a sal del mar, miro las estrellas o las nubes y el cielo turquesa, el horizonte. Estoy solo. Nadie está en ese lugar, Sólo yo y la naturaleza.

Me quedo ahí disfrutando de ese momento. Me imagino que estoy en un estado de calma y paz interior, de plenitud y goce infinito. Me siento feliz, me siento liberado, me siento tranquilo, me siento que nadie me mira ni me juzga, me siento que descanso, que libero mis preocupaciones y problemas, que no están ya dentro mío. Que solo estoy lleno de bienestar y paz.

Luego, me imagino en el medio de mi pecho una fuente de energía tan concreta que emana un aura de luz. Es una luz blanca y puedo verla y sentirla. Pienso en ese momento que es mi centro divino, el centro de mi divinidad. Donde guardo mis tesoros más preciados. Mi capacidad de gozar, de amar, de ser paciente, de sentir paz y mi capacidad de ser bondadoso y bueno; también mi capacidad de templanza, de poder tener control de mi mismo, mi capacidad de ser manso, en los tiempos difíciles…

Intento visualizar y sentir esta energía que habita dentro mío. Mi alma colmada de paz y amor. Mi ser espiritual despierto. Lo siento. Muevo esta energía, que es mi luz y el amor que emana y habita dentro de mí. Puedo visualizar que envuelve mi cuerpo. Puedo visualizar que la envío a una persona enferma, al mundo para que sane, a alguien que le deseo el bien…

Continuo la visualización. Ahora me pongo de pie donde sea que estaba, sin un alma cerca a miles de kilómetros a la redonda, solo yo y la naturaleza y mi divinidad a flor de piel, me imagino que corro, o salto, o bailo, o grito, o ando en caballo, o nado o floto en el agua que me sostiene y me mece. Me siento contento, pleno, liberado, feliz.

Fin del Ejercicio.

Ejercicio 2:

1-Respiro varias veces profundamente. Mi atención (conciencia) la pongo en mi respiración.

2- Cierro mis ojos. Abro mi ojo interno. Veo en la mitad de mi mente una bola de luz dorada.

3-Percibo como esa bola crece más y más grande y cubre toda la visión de mi mente. Veo en esa luz un hermoso templo, con un bello jardín a su alrededor y un arroyo que lo cruza. Veo, huelo, escucho, siento con todos los sentidos la belleza de ese lugar.

4-Visualizo al templo por dentro. Entro. Y veo que en su interior tiene la misma luz dorada. Yo estoy dentro del templo frente a la luz. Estoy con el poder y la presencia de lo divino frente a mí. Me arrodillo frente a ella. Respiro. Me conecto. Siento su luz.

5-Me imagino elevarme sobre los miedos y las limitaciones de este mundo. Conectarme con el amor y la paz del mundo. Continuo con la conciencia del templo interno. Lo llevo conmigo. Llevo el espacio del templo dentro mío.

Fin del Ejercicio.

Música recomendada:

Hay personas que prefieren hacer los ejercicios con música y otras sin música. Es interesante probar de las dos maneras para ver cuál es la mejor opción para cada uno.

Independientemente de los ejercicios, recomiendo escuchar estas canciones, sobre todo la lista denominada “Música para sanar el alma” en distintos momentos del día o cuando siento emociones intensas y/o pensamientos negativos.

En Spotify buscar listas para Meditar o:

-Ruido Blanco. Sonidos de la Naturaleza

-Cuencos Tibetanos – Música para sanar el alma

-Jardín Zen- Música para sanar el alma

- Salutaris hostia

-Huellas en la Arena- Música para meditar

-Aad Guray Nameh – Jai-Jagdeesh

-Long Time Sun – Snatam Kaur

-Like a river – Jahnavi Harrison

-Angel – Sarah McLachlan

-Light of Love de Jai-Jagdeesh

-Guru Ram Das Raak

-Ong Namo . Snatam Kaur

Lic. Valeria Couture De Troismonts

Psicóloga Clínica

Proyecto De Zero

Directora