



## **Acerca de la meditación**

**“Todo es más simple de lo que el hombre se imagina y,  
al mismo tiempo más complejo  
de lo que puede comprender”**

Goethe

Históricamente se nos ha presentado la meditación como una práctica encaminada a la búsqueda de Dios (independiente de la idea que de El se tenga), como un camino para descubrir los valores más profundos de la vida, para lograr paz interior y encontrar la luz; siendo también una herramienta de gran validez en los momentos de crisis personal. En la historia de la Iglesia han existido grandes meditadores, entre ellos se han mencionado a Santa Teresa de Avila y a San Juan de la Cruz, entre otros. El mismo Jesús fue un consumado meditador. Esta no es un asunto de la mal interpretada “Nueva Era”.

En términos generales se ve a la introspección, a la concentración, a la oración y a la meditación como senderos que aproximan al conocimiento de sí mismos y de la verdad suprema. Pero quienes han profundizado en ello, plantean que de nada sirven una **actitud reflexiva** (estudio) y **la meditación** si no apoyan al ser humano en el aprendizaje y ejercicio del amor a través del **SERVICIO**.

La meditación consiste en la realización de una serie de prácticas muy sencillas que posibilitan aquietar el cuerpo físico, las emociones y los pensamientos, de tal manera que logramos aproximarnos o entrar en un estado de conciencia diferente a la vigilia y al sueño. A través de sencillas técnicas, “haciendo un esfuerzo... sin esfuerzo” nos adentramos en nuestra realidad interior permitiendo que en el silencio, fluya la luz del alma. Es como si penetráramos al campo en el que realmente vivimos, nos movemos y tenemos nuestro ser, el campo de Dios, y una vez allí, nos contagiáramos de su naturaleza. Así como orar es elevar el corazón a Dios, meditar es invitar a Dios a nuestro corazón.

**“Raíces, Alas y Sentido”**  
**Centros Para el Crecimiento Personal**  
**y la Superación del Ser Humano**  
 Teléfono 413 88 89 Medellín, Colombia



Existen numerosas formas y técnicas de meditación, pero realmente cada uno de nosotros debe encontrar la más adecuada, la que mejor nos siente. Cualquiera sea la que escojamos debemos practicarla con regularidad, con disciplina, preferiblemente en un sitio tranquilo, agradable, familiar, sin interrupciones y teniendo presente el relajarnos y el tener nuestro estómago casi vacío (Mínimo después de dos o tres horas desde la última comida).

**Algunas ventajas de la meditación:**

Existen numerosos estudios científicos que demuestran efectivamente una estrecha correlación entre la práctica regular de la meditación y la presencia de varios de los siguientes hallazgos entre los meditadores:

Una sensación de “descanso en alerta” o profundo descanso. Se disuelve fácilmente la fatiga y el estrés.

Disminución del consumo de oxígeno (metabolismo basal).

Descenso de la tensión arterial y de la frecuencia cardíaca (Pulso)

Disminución del envejecimiento biológico (esto ha sido demostrado con estudios científicos, específicamente con la técnica de Meditación Trascendental)

Mejor funcionamiento del sistema nervioso central y autónomo, lo cual se evidencia en mejoría de aprendizaje, creatividad, memoria, concentración, inteligencia, raciocinio y serenidad.

Notoria mejoría de los estados de ánimo.

Reducción del insomnio.

Sensación de vitalidad y energía.

Aumento de eficiencia y calidad del sistema inmunológico.

Aumento de la producción de endorfinas y otros neurotransmisores relacionados con el placer, la euforia y la analgesia.

En síntesis mejor salud a todo nivel.

Todo lo anterior se refleja en una notoria mejoría de las relaciones interpersonales, en un mayor autoconocimiento y en la obtención de una gran capacidad de disfrute de la vida, pues empezamos a ver las maravillas que existen detrás de las cosas más sencillas de la vida. Vale la pena intentarlo, el tiempo que utilicemos en ello es una inversión.

Texto redactado por Holmes Londoño Medina, MD



## **Procedimiento sencillo para relajación meditación.**

- ♥ Disposición circular, silencio absoluto.
- ♥ Ejecución del Saludo al Sol (Yoga)
- ♥ Música de fondo muy suave, sin altibajos bruscos.
- ♥ Sentados, columna vertebral erecta, cabeza ligeramente inclinada, pies separados.
- ♥ Respira profundo, inhalando lentamente por la nariz y exhalando por la boca..., siente que entra a tu cuerpo energía limpia y sale aire contaminado, sanando tu cuerpo y todo tu ser. Continúa haciendo este ejercicio unas diez veces mientras vas relajando cada parte de tu cuerpo, desde los pies hasta tu cabeza.
- ♥ Solo escucharás mi voz y la música de fondo, permanecerás despierto-a, muy consciente y si en algún momento necesitas abrir tus ojos, tendrás todo el control de tus facultades psicológicas y físicas. Te sentirás muy bien. Todos los ruidos a tu alrededor forman parte de esta meditación, pero solo ingresa a ti lo que necesitas para tu crecimiento personal. Relaja y toma conciencia de tus pies..., afloja tus piernas..., tus muslos y caderas..., afloja tu abdomen..., tu columna vertebral..., relaja tu pecho..., descuelga tus hombros..., relaja tus brazos, antebrazos, muñecas y manos..., relaja tu mandíbula y



lengua..., relaja toda tu cabeza...; estás completamente relajado-a y tranquilo-a.

- ♥ Ahora visualiza, imagina o siente tu corazón como un pequeño sol que resplandece cada que tomas aire; imagina, visualiza o siente que este se conecta con tu cerebro, a través de un hilo de luz blanca, azul, verde o violeta. Ahora, proyecta desde tu corazón y desde tu cerebro un rayo de luz que te conecta directamente con el corazón y la mente de Dios en el centro del Universo. Proyecta ahora otro rayo de luz desde tu corazón hasta el centro de la Madre Tierra. Visualiza, imagina o siente que en cada inhalación asciende luz desde la tierra y desciende luz desde el centro del cosmos hasta tu corazón; permite que al resplandecer tu corazón, irradie esta luz en todas las células de tu cuerpo. Siéntete también unido por luz con los demás soles del grupo. Juntos formamos un solo corazón, conectado con la fuente universal de Luz Divina.
- ♥ Comienza ahora a pensar suavemente en los sonidos **Yo Soy** o en las sílabas **So Ham**, al ritmo que tu desees. Al inhalar So y al exhalar Ham. Si aparece algún sentimiento o pensamiento, obsérvalo y vuelve a centrar tu atención en esos sonidos. Sin esfuerzo, suavemente..., sin esperar nada, sin temer nada, solo existes en lo más profundo de tu Ser.
- ♥ Transcurren 13- 18 minutos...



♥ El facilitador emite suavemente una señal sonora para suspender el pensamiento Yo Soy (o So Ham), espera de 30 segundos a un minuto y pronuncia suavemente, con un intervalo de aproximadamente 15 segundos, cada una de las siguientes frases:

Más radiante que el sol...

Más puro que la nieve...

Más sutil que el éter...

Es el espíritu que habita en mí..., Yo soy ese yo, ese yo soy yo...

♥ Ahora toma conciencia del aquí y el ahora, ubícate en tu espacio vital... (pausa de 30 segundos)

♥ Imagina y nuevamente trae a ti la conciencia de tu corazón, de tu sol interior, visualizando que se llena de Luz Divina, que llega desde el cielo. Mentalmente si lo deseas recita la Gran Invocación, visualizando, imaginando o sintiendo, lo que dice cada verso.

♥ El facilitador recita en voz alta cada estrofa de la oración, haciendo una pausa de aproximadamente 5 segundos entre cada una de ellas.

♥ Imagina ahora la figura o persona que más ternura te produce y ponla en tu corazón. Desde él, envía un rayo de luz amoroso a los seres que tú amas e imagínalos felices, sanos, amorosos... (Pausa de 1 minuto).

**“Raíces, Alas y Sentido”**  
**Centros Para el Crecimiento Personal**  
**y la Superación del Ser Humano**  
Teléfono 413 88 89 Medellín, Colombia

6



- ♥ Ahora ubícate aquí y ahora, respira profundamente, mueve tus pies..., tu cabeza..., tus manos...; extiéndelas y proyecta tu corazón a través de ellas, tomando a tu compañero-a a la derecha y a la izquierda. Repite mentalmente tu afirmación de cada noche. Dale tu compañero-a un apretón de manos muy fraternal y cariñoso, abre tus ojos lentamente y al levantarte comparte varios abrazos.
- ♥ El facilitador puede colocar una canción que de cierre a la sesión, poco antes de iniciar los abrazos, debe ser un tema que exhorte a la vida, a la construcción de correctas relaciones humanas.

Diseñado por H.L.M.