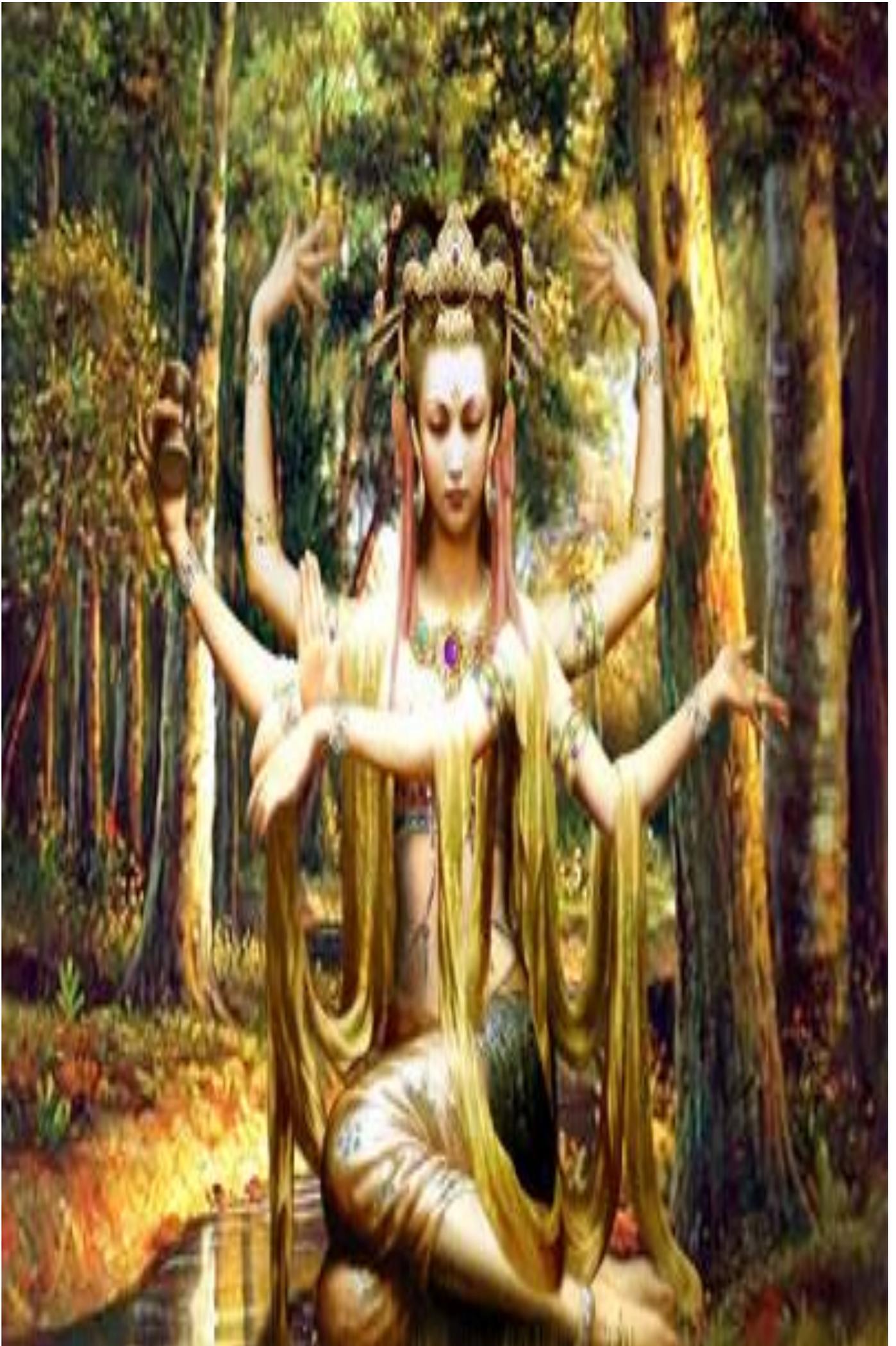




6to. ENCUENTRO INTERNACIONAL DE MEDITACION DE LA HABANA, CUBA. Año:2016





... Ni siquiera una onda surge en la laguna de tu conciencia; esa laguna silenciosa es la Meditación”... Osho.

Título: ¿Deseas Mejorar tu Calidad de Vida?

Autora: MsC. Nery Guerra Chagoyen

Nombre del Ponente: Nery Guerra Chagoyen

Objetivos:

- Aspectos fundamentales para mejorar tu calidad de vida.
- Conceptos básicos de: Relajación y Meditación. ¿Cómo se Medita? Sus Ventajas.
- Consejos para alcanzar tus objetivos y metas.

Institución: MINES - Filial Universitaria Santa Clara, V.C.

E-mail: neryta@nauta.cu

Teléfono Fijo: 218587 Móvil: 54590304

Medios Técnicos: Power Point y Ejercitación.



Agradecimientos y Dedicatoria:

Dedico y Agradezco a mis dos hijas,

La oportunidad de prepararme y esforzarme

en este aprendizaje útil, interesante e instructivo.

Bendiciones Divinas!!!



RESUMEN:

Este trabajo tiene el propósito de transmitir mi experiencia personal a partir de incorporar técnicas beneficiosas para la salud, en particular: la Meditación. Es necesario realice una síntesis del motivo que me condujo a practicarla.

Trascurría el año 1993. Había pasado por experiencias y situaciones personales que provocaron mucho stress y nerviosismo. Primero, un divorcio traumático; luego, muerte repentina de mi madre y en medio de esto, la cruda situación del fuerte período especial en la economía del país donde cada individuo tuvo que innovar en otras alternativas aparte del trabajo, para subsistir. Además, criar y educar a dos niñas que oscilaban entre 8 a 10 años respectivamente.

Me acerqué a varias amistades e instituciones médicas buscando ayuda. Mejoraba pero caía de nuevo en el 'mismo círculo' sin solución adecuada. Llegue a un grupo de personas que se reunían frecuentemente y utilizaban el poco tiempo que quedaba libre, en actividades útiles e instructivas. Allí fue por primera vez donde escuché que era: Relajación, Meditación, Control Mental, Musicoterapia, Aromaterapia, Ejercicios Yoga y otras técnicas ancestrales del lejano Oriente.

A partir de ese momento, con mucha constancia, fuerza de voluntad y absoluta fe, comencé a modificar viejos patrones y vislumbrar nuevas perspectivas, alternativas, vivir cada día intensa y positivamente, lo que puse en beneficio propio, de mi familia y coterráneos. Desarrollé más ese sentido de cooperatividad, comprensión y ayuda a los necesitados.

La Meditación, es una técnica sencilla pero poderosa cuando se utiliza con dedicación y perseverancia, nos conduce a un estado mejor de conciencia e iluminación, control, sabiduría, paz interior e integración con el contexto y Universo. La constancia es el secreto. Es necesario establecer regularidad y disciplina para conducir nuestra mente, replantear conceptos arcaicos, que entorpecen avanzar, alcanzar nueva metas y ser feliz. Así surgen respuestas mentales sabias y claras.

Palabras claves: relajación, meditación, disciplina, iluminación, control, integración, paz.



INTRODUCCION:

A través de la historia, los seres humanos hemos tenido que ser capaces de enfrentar con coraje cada dificultad que la vida nos presenta para vencerlas. Desde inclemencias climáticas, amenazas naturales hasta guerras entre los propios hombres, contradicciones en las formas de actuar, de pensar, entre las personas con que convivimos y del medio social en que desarrollamos nuestras actividades cotidianas.

La vida es una constante lucha por la supervivencia. Cuando aprendemos a utilizar la experiencia de nuestros ancestros y la que vamos adquiriendo en el transcurso de los años, analizamos bien antes de actuar, aplicamos la inteligencia, la intuición o instinto natural, adoptamos una actitud abierta a los nuevos conocimientos, se producen cambios favorables, comenzamos a actuar con sabiduría y de forma positiva.

Trasmitir los saberes o conocimientos que vamos adquiriendo a las nuevas generaciones es una de las tareas más nobles y altruistas del ser humano. Si enseñamos lo que hemos aprendido a los demás, puede ser utilizado para beneficio de la humanidad: personal, familiar y social. Así contribuimos con nuestro modesto granito de arena, a construir un mundo donde abunde la Salud, el Amor, la Paz, la Armonía, etc. donde el `Hombre´ es protagonista principal.

Cuando aprendemos a modificar arcaicos patrones o actitudes de nuestra vida, mejoramos como seres humanos. Así será más favorable, útil y eficaz, la ayuda que brindemos a los demás. Contribuimos a elevar la salud mental, emocional, espiritual y física de cada uno de nosotros, que se trasmite por consiguiente a familiares, amigos y de todo aquel que esté en disposición de aceptarla. Se trasmite por consiguiente, al entorno que nos desenvolvemos.

El sentido fundamental de este modesto trabajo es ofrecer esas experiencias que me ayudaron tanto para todas las personas que deseen "Mejorar su Calidad de Vida".



DESARROLLO:

Transcurría la década de los años 1990, siglo XX. Acontecieron hechos mundiales que repercutieron en la economía cubana de forma inusitada lo que trajo como consecuencia, una crisis económica profunda que provocó, dejaran de aparecer en el mercado productos de primera necesidad: desde Aseo Personal hasta Alimentos Esenciales, que repercutieron en la forma de vivir de todos los habitantes del país. Muchas personas emigraron, las que nos quedamos aquí, tuvimos que enfrentar y resistir además, los embates más disímiles producto de constantes amenazas externas e internas.

A lo expresado anteriormente se le añadieron situaciones personales y familiares: un divorcio traumático, muerte repentina de mi madre, continuar sin apoyo ninguno en la ardua tarea de criar y educar a dos niñas con 8 y 10 años respectivamente. Todo eso inmerso en un torbellino fuerte y crudo, el período especial, donde cada individuo tuvo que buscar, innovar y crear otras alternativas aparte de su trabajo, para subsistir. Una realidad que hoy parece ficción.

Me acerqué a varias amistades e instituciones médicas buscando ayuda pues ante tantos acontecimientos inesperados me sentía muy nerviosa y estresada: ¿Cómo iba a resolver tantas cosas necesarias, alimentar adecuadamente a mis hijas y a mí? El salario que cobraba en mi nómina, hasta ese momento, era suficiente para cubrir las necesidades más fundamentales y de pronto, se convirtió en algo que apenas alcanzaba para lo más elemental.

Encontré buenas personas que me auxiliaron a innovar en otras áreas para subsistir económicamente de la forma más honrada. Mejoraba, pero volvía a caer en un 'círculo' sin encontrar solución adecuada. Fue entonces que orientada por una amistad, llegué a un lugar donde se reunían personas frecuentemente: utilizaban el poco tiempo que les quedaba libre, en actividades útiles e instructivas con vistas a mejorar la salud y calidad de vida.

Allí fue donde por primera vez escuché lo que es: Relajación, Meditación, Control Mental, Musicoterapia, Aromaterapia, Ejercicios Yoga y otras técnicas ancestrales del lejano Oriente. Profundicé en el estudio de estos temas. Busqué información en diferentes lugares: Asociaciones Fraternalas, Practicantes de Yoga, Bibliotecas Especializadas, etc.

Tuve oportunidad de leer textos disímiles: Psicología y Pedagogía para Adultos y Adolescentes, Parasicología, Religiosos, Esotéricos de la Teosofía, Control Mental, Energía Universal y Reiki, Hatha Yoga, etc. A partir de ese momento, con mucha constancia, adecuada organización de mi tiempo, fuerza de voluntad y absoluta Fé, comencé la práctica de nuevas técnicas.



Mi objetivo fundamental era favorecer la armonía y estabilidad emocional de mis hijas. Yo sentía varios malestares pero me dedicaba poco tiempo. En realidad era la que estaba más necesitada. ¿Cómo podía ayudarlas bien si estaba desarmonizada y con la salud quebradiza? Ni verdadera conciencia de ello tenía.

Fue un período intenso en el que tuve un Aprendizaje Constructivo y Participativo, de desarrollo, de experiencias. Fue una evolución renovadora.

La Meditación, fue y es, una técnica de las que más me ha ayudado a mejorar mi salud, mantener el control, la calma, modificar viejos patrones enraizados desde la niñez, vislumbrar nuevas perspectivas, alternativas, apreciar y disfrutar más el entorno, vivir cada día con más intensidad y positivamente. Lo que he ido aplicando en beneficio propio, de mi familia y coterráneos.

La perseverancia es fundamental. Es necesario establecer regularidad y disciplina para que nuestra mente pueda ir replanteando conceptos arcaicos que entorpecen avanzar, alcanzar nueva metas, sentirse realizado, feliz. Además, ayuda a que surjan nuevas ideas, respuestas mentales sabias y claras. Nos conduce a un estado mejor de conciencia e iluminación, control, sabiduría, paz interior e integración con el contexto y Universo. Desarrolla ese sentido de cooperatividad, comprensión y de brindar ayuda a los más necesitados. Mejora la Salud en general.

...La meditación te ofrece la oportunidad de llegar a conocer tu yo `interior o invisible`. Te permite vaciar la constante hiperactividad de la mente y alcanzar la calma. Te enseña a ser apacible, a eliminar la tensión, a recibir respuestas donde antes reinaba la confusión, a adoptar un ritmo más pausado. Cuando se adopta, como un estilo o práctica diaria en tu vida, se puede encontrar la paz interior en cualquier momento: en medio de una reunión difícil, en un acontecimiento importante, en momentos embarazosos, etc... Dice en uno de sus libros Wayne W. Dyer.

❖ **Aspectos fundamentales para mejorar la calidad de vida.**

Sentir emociones negativas es normal aunque debemos evitar que nos produzcan efectos desfavorables en nuestro cuerpo. Para ello es necesario cambiar o modificar algunos comportamientos para hacer que desaparezcan. ¿Cómo? Le explico.

Cuando nos sentimos inmersos en angustias, depresión, ansiedad, etc. que nos hacen sentir `pésimos` y perder el control, es que se bloquean nuestros pensamientos. Sí, como lo hacen las computadoras cuando se les ordenan varias operaciones a la vez o tienen demasiada información elaborándose. Eso significa que la estamos usando incorrectamente.



... Durante los últimos veinte años, he utilizado las técnicas de la meditación y la regresión con miles de pacientes para aliviar sus trastornos físicos y psicológicos... he argumentado con abundancia los beneficios de la meditación y la visualización curativa... Brian L. Weiss en su libro Espejos del Tiempo.

- **¿Cómo resolvemos esta situación?**

- Primer paso: debes aprender a calmarte para que puedas pensar con claridad ¿por qué reaccionas así ante alguna situación imprevista y estresante? ¿Qué te indica este comportamiento? Que estás usando tus pensamientos o emociones de un modo desacertado y poco constructivo.

- Segundo paso: tendrás que ir encaminando estos pensamientos positivamente para evitar crear conflictos o confusiones por lo primero que venga a tu mente. Es decir, pensar de forma más lógica y racional. Para cambiar esta situación se necesita: Fuerza de Voluntad y Perseverancia.

- **Recomendaciones útiles.**

1. Contactar con la naturaleza es una vía efectiva. Si vives en una gran ciudad donde escasean las áreas verdes puedes sentarte en un parque o debajo de un árbol, o caminar por un césped, o en la tierra, tomar un poco de aire fresco con respiraciones profundas y suaves, disfrutar del entorno que te rodea, hacer caminatas, etc. en vez de hundirte en la tristeza que te desmotiva a realizar actividad alguna. Esto puede contribuir a 'Ver con más Claridad' ¿qué marcha indebidamente en tu vida?
2. Usar alguna Terapia Alternativa como: Medicina Verde, Floral, Homeopatía, Acupuntura, Digitupuntura, Masajes, Ejercicios Bioenergéticos, etc. que te auxiliarán igualmente a que encuentres calma.
3. Enfocar tus pensamientos de forma constructiva, te favorecerá para que tus emociones negativas se vayan transformando en ideas sanas y apropiadas. De ahí la importancia de saber utilizar correctamente nuestra mente, sin realizar acciones improvisadas o tomar conclusiones precipitadas.

En la medida que vayas incorporando a tu quehacer diario algunas de estas recomendaciones irás descubriendo qué pensamientos o "patrones" te son más perjudiciales, crean problemas y podrás empezar a cambiarlos por otros más constructivos. Cada persona puede ir incorporando sus propias fórmulas o experiencias positivas.

...Estudios científicos independientes han demostrado que la actividad de las ondas cerebrales "Alfa" son asociadas con niveles mentales de conciencia, tranquilidad, descanso y



Relajación. Esta actividad, también se asocia a la inspiración, creatividad, sanación acelerada, concentración, aprendizaje y habilidades psíquicas... Es aprender a estar consciente en niveles profundos, manejar tu estado interno, enfocar tus pensamientos, encontrar soluciones rápidamente y manifestar tus metas. Lograrás desarrollar tu lado creativo y, con práctica, despertarás tu lado intuitivo o psíquico, aprendiendo a “sentir” con más de tus cinco sentidos. Esto cambiará tu vida... dijo José Silva en su Libro Método Silva de Vida.

- **Otros consejos para lograr mejores soluciones.**

1.- *Mente positiva*: Debes aprender a observar y tomar del lado negativo de las cosas que te suceden, lo positivo. Cuando se asume esta actitud, sin cuestionamientos, ejerces una influencia favorable en tus emociones. Puedes sentirte de una forma más estable y controlada. Notarás que el entusiasmo que proyectas rejuvenecerá tu espíritu y lo transmites a las personas que te rodean. Cuestión fundamental para lograr tus cambios.

2.- *Sé Optimista*: Mira siempre la vida con una actitud más profunda e inteligente. Es un arma poderosa para superar o enfrentar inconvenientes que se presentan en tu día a día. Además, debes tener presente que el pesimismo puede atraer “mala sombra” en los proyectos.

3.- *Aprender a Aceptar*: Cualquier proyecto nuevo puede traer algún tipo de dificultad que habrá que solventar si queremos salir adelante con éxito. Lo importante es `Aceptar` con normalidad lo que nos suceda, sin interrogantes, agobios o posturas negativas. Debes tener en cuenta que cualquier inconveniente que aparezca tendrá mejor solución siempre que se deje de mirar con el prisma del “fracaso asegurado”.

4.- *Motivación*: Vive con entusiasmo, ilusíonate con cada tarea. Debes tener siempre nuevos proyectos en mente que puedas llevar ^adelante^ para que se enriquezca tu vida y sea más auténtica. Abraza a los tuyos y los que te rodean como si fuera la última vez que lo haces.

5.- *Vence tus miedos*: Si quieres cambiar favorablemente tu vida, debes *vencer tus miedos*. Esta emoción actúa de manera diferente en cada persona, puede ser un freno para la realización personal y nuestra capacidad de alcanzar lo que deseamos. En ocasiones, nos impide materializar nuestros proyectos con éxito.

6.- *Sentido del humor*: La mejor manera de empezar bien el día es con una buena sonrisa. Está demostrado que el humor nos abre la mente a nuevas ideas, es un gran estimulante para levantar el ánimo, una de las mejores terapias para permanecer saludables y ayuda a alcanzar los objetivos que anhelas.



7.- *Descubre tus metas:* Tendrás que descubrir tus pequeñas metas diarias y a mediano plazo para que llegues a los triunfos más grandes en un tiempo más prolongado.

8.- Evitar las comparaciones: El triunfo se consigue a través del esfuerzo personal, tenacidad, empeño y motivación. Deja de mirar al amigo, vecino o conocido "a los que le salen bien las cosas sin apenas esforzarse". Eso puede hacer que baje tu autoestima.

9.- *Incrementa tu potencial:* la energía de los árboles, cristales de cuarzo, el poder de las pirámides, la pureza de los lagos, bosques, ríos, mar, etc. que la naturaleza nos brinda es grandiosa. Deja que su energía fluya por todo tu ser y sus buenas vibraciones se trasladarán a tu vida cotidiana en forma de éxito.

10.- *Elementos de buena fortuna:* Algún elemento mineral, vegetal o animal, puede cargarte de esa 'energía o fuerza' que necesitas adicionar para que la transfieras a tu hacer diario, rechazar energías negativas, protegerte y atraer la buena fortuna. Depende de tus creencias. Para eso, deberás guiarte por tu intuición a la hora de buscarlo.

11.- *Trabaja tu energía:* A nuestro alrededor fluyen energías y nos envuelven. Para alcanzar la armonía y el éxito, debes equilibrarlas. Debes aprender a potenciar y canalizarlas. La Meditación, el ejercicio, masajes, una dieta adecuada, etc. nos ayudan a tener un conocimiento más profundo de nosotros mismos y ese equilibrio nos cargará de energía positiva.

... Aquellas personas que alcanzaron gran éxito en la vida, aquellas personas que realizaron maravillas, aquellas personas que obtuvieron verdaderos milagros, si hubieran usado la mente en forma errónea nunca serían lo que son ahora. Ud. puede hacerlo igual... expresa Lauro Trevisan en su libro El poder Infinito de su Mente.

...Los cuerpos vivos, humanos o animales, irradian calor y energía. Esta energía es la fuerza vital que debe ser utilizada sabiamente por el ser humano para su beneficio y de los demás... Los japoneses la llamaron 'ki' y ésta es la raíz que aparece en la palabra Reiki, energía Universal... se refiere en su libro Diane Stein de Reiki Esencial.

...Reiki es una palabra japonesa que significa "energía vital universal"... *Reí* significa universal, se refiere a la parte espiritual, a la esencia energética cósmica, que interpenetra todas las cosas, circunda todos los lugares. *Ki* es la energía vital individual que rodea nuestros cuerpos, manteniéndolos vivos que está presente en todos los organismos vivos y cuando sale de un cuerpo, deja de tener vida... Esta energía, semejante a ondas de radio, que puede ser aplicada con eficacia, tanto localmente como a distancia. Es beneficiosa y sin



efectos secundarios, sin contraindicaciones, compatible con cualquier tipo de terapia o tratamiento. Es una práctica, segura, eficiente y por medio de la técnica, equilibra los chakras o centros de energía localizados entre la base de la columna y la parte superior de la cabeza... afirma el Maestro Johnny D`Carli en su libro Reiki Universal.

Cuando hacemos uso de la energía Reiki estamos aplicando energía-luz, recuperamos y mantenemos la salud física, mental, emocional y espiritual. Es un método natural para estabilizar, restaurar, perfeccionar y curar los cuerpos, creando un estado de armonía a nuestro cuerpo, a nuestro ser.

- **¿Cómo te alimentas?**

Es un tema debatible si tenemos en cuenta las circunstancias en que nos desenvolvemos pero es importante saber que la alimentación balanceada o adecuada es importante para mantener una buena salud. En la medida de nuestras posibilidades, se debe comer lo que necesitas para vivir con salud. También, transmitir estos conocimientos a nuestros familiares pues alimentarse de una forma saludable conlleva a vivir de esa manera.

La nutrición básicamente está basada en: proteínas, hidratos y grasas, vitaminas y minerales. Cada persona deberá hacerlo de un modo determinado porque cada cuerpo es diferente. En cada país existen productos alimenticios o suplementos dietéticos que pueden utilizarse para lograrla adecuadamente. Explicaremos escuetamente en qué consisten estos elementos. Si deseas ampliar en este particular debes ver al especialista adecuado.

- **Proteínas:** forman la base del organismo. Construyen los nuevos tejidos de nuestro organismo y reparan los que se van desgastando. Existen dos tipos: animal y vegetal. Los primeros: leche (preferible de Soja que es baja en grasa) y sus derivados, huevos, carnes de ave, pescados, etc. son los de más alto valor biológico aunque se deben consumir todos. La soja, frijoles, garbanzos, lentejas, trigo, arroz y cereales integrales, etc. corresponden a los de origen vegetal.

- **Las grasas,** facilitan la regeneración de diversos tejidos, la formación de algunas hormonas y también la obtención de calorías aunque deben consumirse con prudencia ya que en exceso pueden generar obesidad y otros trastornos. Se digieren lentamente y su abuso puede subir el *colesterol*. Se debe evitar comer alimentos fritos. Conviene consumir preferentemente las grasas de origen vegetal y reducir el consumo de azúcar.

- **Las vitaminas y minerales:** ayudan a regular el funcionamiento del organismo. Son necesarias para el buen funcionamiento del cuerpo humano. Están presentes en vegetales,



frutas y carnes o suplementos vitamínicos. Por ejemplo: Vitaminas A, B, C, D, E y K y minerales como el hierro, calcio, sodio, potasio, aluminio, plata, silicio, cobre, cobalto, magnesio, fósforo, zinc, etc.

- **¿Con qué frecuencia comes?**

Lo ideal es hacerlo cinco veces al día en pocas cantidades. De ser imposible, se hace por lo menos tres veces al día. Se tendrá en cuenta que la más ligera debe ser por la noche, a la hora de cena. La regularidad en los horarios es importante para nuestro organismo.

- **¿Realizas ejercicios físicos?**

Hacer ejercicios físicos es importante para mantener una adecuada Calidad de vida, alrededor de 30 min Diarios. Esto influye muy favorablemente en tu salud mental y física, mejora la actitud negativa que adoptamos ante las dificultades u obstáculos cotidianos que en ocasiones debemos enfrentar y Vencer en nuestros entornos personales, familiares y sociales.

- **¿Tomas abundantes líquidos?**

Ingerir abundantes líquidos, agua fundamentalmente, ayuda a mantener hidratada la piel, el buen funcionamiento de los riñones y por consiguiente, de la eliminación de toxinas del cuerpo. Debes beber como mínimo dos litros cada día.

✪ **Conceptos básicos de: Relajación y Meditación. ¿Cómo se Medita? Sus Ventajas.**

La Meditación es una de las técnicas que más beneficios proporciona a la salud de las personas, proporciona una nueva apertura para apreciar y ver mejor nuestro entorno, pensamientos, ilumina nuestra conciencia e intelecto, proporciona paz interior, calma, etc. Para aprender a Meditar es necesario reaprender a Respirar. ¿Cómo se explica?

Las técnicas de Respiración están muy relacionadas con la Relajación y la Meditación. Desde que nacemos, lo primero que hacemos es Respirar en busca del oxígeno. Es un signo vital de que estamos vivos. Cuando decimos: aprender a respirar mejor, nos referimos a una nueva técnica que nos reduce significativamente el estrés y favorece tu salud, aprendes a manejar mejor las emociones, obtener respuestas efectivas, tener una vida más relajada, plena y saludable.



La Respiración conduce a la Relajación: Si queremos Paz en nuestro interior y a nuestro alrededor, lo primero que debemos hacer es eliminar o disminuir el estrés que nos afecta. Cuando nos Relajamos se reducen los niveles de estrés. En este proceso se fortalece tu sistema inmune y te haces más resistente a las enfermedades. Los científicos han hecho estudios profundos acerca de este tema y han encontrado respuestas favorables.

Las Respiraciones profundas y rítmicas impulsan oxígeno a todo tu cuerpo, lo energizan, calman y refrescan. Te ayudan a relajar. Esa es la estrecha relación que existe entre la Respiración y la Relajación. Se utiliza como preparación para la Meditación.

🌀 **La Meditación: ¿Cómo es posible acceder a esa Paz Interior?**

Para comprender mejor expondré algunos conceptos de Meditación:

- Es el estado de concentración relajada de la realidad en presente;
- Es un estado donde la mente se libera de todo pensamiento;
- Es la concentración donde se libera de cualquier inquietud; etc.

En otras palabras:

... Estás despierto pero tan relajado que parece estás entrando en el sueño y sigues consciente de lo que estás haciendo.

La Meditación, es el medio para llegar a: la creatividad, energía, intuición, claridad mental, encaminar adecuadamente tus metas, lograr éxitos y estabilidad en tu vida. Cuando comienzas a practicarla, aprovechas tu potencial, avanzas positiva y progresivamente. Estás dispuesto a cambios profundos en tu: carrera, finanzas, relaciones, bienestar físico, mental y espiritual. La mejor forma es comenzar.

• **¿Cómo lograr la Meditación?**

Por lo general la mente está llena de pensamientos. Con la Relajación, se llega a la Meditación que es aprender a dejarlos pasar, con desapego sin aferrarnos ni identificarnos con ellos. Al principio es posible que tu mente divague un poco, que se vaya a esa parte del cuerpo que te pica, al perro que ladra, a la lista de cosas que debes hacer durante el día, etc. Simplemente observa estos pensamientos y sin pelear, trae con gentileza la atención nuevamente a tu respiración. Concentra tu atención en esa respiración y en sentir los latidos de tu corazón.

Algunas personas confunden el sueño con la meditación. Tienen en común que se descansa pero la meditación, es un descanso activo, profundo porque es a nivel mental y no sólo físico. A diferencia del sueño, nos hace sentir ligeros y con claridad mental. Si te estás quedando



dormido, puedes hacer alguna actividad revitalizante para contrarrestarlo como: Saludar al Sol u otro elemento natural, etc.

Cuando aprendes a Meditar te darás cuenta que es tan beneficioso y necesario para nuestro bienestar como alimentar nuestro cuerpo, dormir y bañarse. Es una apuesta de fe, en nosotros, en el amor y la felicidad innata que llega de la Paz Interior o de encuentro con nuestro interior, el alma.

Con la ayuda de esta técnica ancestral, puedes lograr el conocimiento de tu propio Ser, `crecer´ hacia un estado de conciencia superior, liberarte de obstáculos en tu mente y lograr renovación. Es un medio para controlar la mente pues el cerebro, el sistema nervioso y la mente, son indivisibles. El acto natural de meditar trae consigo el movimiento armonioso de todos esos elementos.

Lo que se entiende por meditación en el Lejano Oriente, es diferente que en la parte Occidental del planeta. Allá, quiere decir: que la mente se controla y queda en un estado de contemplación. Es vaciarle el contenido y encontrar quietud. Cuando dejas pasar tus pensamientos hay calma. Esa serenidad te hace llegar al estado profundo de relajación y es que Meditas. Acá, meditar es pensar sobre algo en específico: dios, la verdad, el amor, etc.

La Meditación: es el camino real para alcanzar la libertad. Una misteriosa escalera que va de la tierra al cielo, del error a la verdad, de la oscuridad a la luz, del dolor a la dicha, de la agitación a la paz duradera, de la ignorancia al conocimiento. De la mortalidad a la inmortalidad.

✪ EJERCIO PRÁCTICO de MEDITACIÓN.

✪ Ventajas que ofrece la Meditación:

- ✚ Plano físico: Refuerza el sistema inmunológico, armoniza todas las funciones orgánicas del cuerpo-mente, estabiliza la tensión arterial, aumenta vitalidad, agilidad, flexibilidad, perfecciona la postura, previene al corazón, proporciona mejor descanso, longevidad, etc.
- ✚ Plano emocional: proporciona equilibrio, serenidad, ánimo, coraje, tolerancia, paz interior, autoconfianza, satisfacción, paciencia, sencillez, estabilidad, buen humor.
- ✚ Plano mental: aumenta la capacidad de atención, concentración, memoria, claridad de pensamiento, lucidez, energía psíquica, mejora en la comunicación, incrementa la inteligencia, capacidad de proyectarse, etc.



- + Plano espiritual: conciencia de unidad, corazón, nobleza, habilidad para la acción compasiva, amplitud de criterio, intuición, percepción directa, poder de resolución y realización, creatividad, trascendencia de límites personales, libertad.
- Entrar en Estado de Meditación y/o Relajación le permite: "Liberar" malestares que producen el stress o la rutina; Conduce a mejorar tus Metas y Éxitos por más difíciles que te parezcan; Ayuda a generar nuevas ideas en tu entorno: laboral, familiar, personal y espiritual; Contribuye a que recobrar seguridad y fortaleza en la toma 'decisiones positivas' que Mejoren tu Vida; Brinda la posibilidad de crear Hábitos que permiten te sientas más Productivo; Podrás encontrar en propósito adecuado a qué dedicarte o puedas "brillar por tu propio esfuerzo"; Recobrarás tu Salud y Vitalidad, Ser más Tolerante, Experimentar un agradable estado de bienestar, Dormir más tranquilo(a); Lograrás un Estado General de Bienestar y Felicidad que transmitirás a los que te rodean, etc.

La Meditación, produce una capacidad más alta de comprensión y empatía con los demás. Te ayuda a ser más amoroso, tener una mejor comunicación y más efectiva. Ser armónico.

La Armonía es el equilibrio y correspondencia entre elementos. Es el arte que te enseña a combinar los sonidos o con las dimensiones del ser y el entorno. Es vivir con salud personal y con los de tu entorno familiar, vecindad, amistades, colectivo de estudio o trabajo, naturaleza, etc. en fin, nos conduce al Amor. Es la clave Para vivir con salud.

🌀 **Consejos para alcanzar tus objetivos y metas.**

El Poder o la Fuerza que tiene establecer Metas son indiscutibles. Una de las características más comunes de las personas exitosas. Lee alguna de las biografías de hombres famosos de la historia y encontrarás que tenían sueños, visiones o metas concretas de lo que deseaban alcanzar. Sin embargo, diversos estudios han demostrado que un escaso por ciento de la población se fija Metas correctamente.

A continuación te ofrecemos algunas herramientas para lograrlas. Debes tener 'Claros' estos principios fundamentales: **Deseos, Creencias y Expectativa**. Cuando fijas una meta los necesitas para ayudar a manifestar el resultado final.

1. Deseos: debes tener un ardiente deseo de alcanzar la meta.
2. Creencias: debes tener una fuerte creencia de que la meta es posible y alcanzable.



3. Expectativa: debes estar en estado de observación. Esperar para ver los resultados.

- **¿Cómo puedes lograr tus metas y ser una persona más exitosa?**

1. Define claramente las metas que deseas lograr. Motívate, siente con claridad lo que deseas y fíjala dentro de un tiempo promedio.

2. Piensa en Amplitud o en Grande. Cuando vayas a fijar la meta, tendrás en cuenta: ...“Una buena meta debe motivarte mucho“... Piensa en tus metas actuales y mídelas con esta regla. Si dejan de excitarte “apunta” a algo más desafiante. Los grandes Retos son importantes.

3. Nunca dejes que la Derrota te desanime. Impide que ideas negativas de otras personas influyan en ti. El enfoque para lograrlo debe ser desde una perspectiva ^{^positiva^}. Cuanto Mayor es tu deseo, más fuerte es tu Voluntad de perseguir la meta. Debe ser algo que está dentro de lo posible y en tu sistema de creencias.

Si logras en tu vida metas alcanzables y objetivas, tu autoestima crece, aumenta tu confianza y la energía de que puedes lograr cosas mejores. Debes desear que el resultado final ocurra. La expectativa de ¿qué sucederá? es más ardua que la de crear.

Existe una herramienta valiosa para lograr tus Metas: visualizar de forma creativa. Cuando ‘visualizamos el resultado final como ya hecho’, haces que tu mente o subconsciente lo acepte como verdadero. Eso te ayudará a alcanzarlas.

Si entiendes estos principios para establecer tus metas, comienza a aplicarlos y aprenderás con la práctica.

- **¿Cómo Proyectar tu Metas a lograr?**

Existen varias técnicas. Hay una muy simple pero efectiva: planear o crear un plan de vida, sobre tus metas.

Paso 1 – Identifica qué es lo más importante para ti. Piensa en varios de los aspectos de tu vida: Salud, Familia, Amigos, Carrera, Espiritualidad, Finanzas, Educación, etc. e identifica cuáles de estas áreas son más importantes. Construye una lista de tus prioridades.

Paso 2 – Determina Metas en un plazo prudencial para cada área. Crea una visión de cómo te gustaría estar en tu vida dentro de uno a tres años. Piensa lo que deseas. Recuerda que una buena meta puede que te ‘asuste un poco’ y excitar mucho. Ejemplo:



tu visión de que puedes tener un mejor trabajo o tú propio negocio, o ir de viaje, encontrar tu pareja adecuada, etc.

Paso 3 – Decide lo que necesitas hacer este año para alcanzar tu visión a mediano plazo. Este ejercicio te ayudará a centrarte en el planeamiento a corto plazo para llegar al más lejano. Es necesario conocer que debes hacer `ahora` para alcanzar esas metas y sean efectivas.

Paso 4 – Escribe todo en un Papel. Anota tus metas a corto plazo para lograr este año. Asegúrate que cada meta se corresponda a un tiempo determinado. Al otro lado, lo utilizas para enumerar tus metas a mediano plazo. Ejemplo: ¿qué necesitarías lograr este año para los siguientes?

Paso 5 – Comienza el Proceso de la Visualización Creativa. Debes poner este plan en un lugar donde la veas a diario. Puedes dibujar o hacer un croquis, redactar una afirmación positiva para cada área en la que te estás enfocando etc. y colócala en un lugar Visible: archivo de la oficina, en tu escritorio, en tu PC, etc.

Paso 6 - Acciona para alcanzar tus metas. Procura dar el primer paso e irás hacia la dirección correcta para que la mente manifieste tus sueños en realidad. A este Plan, puedes agregar nuevas metas o elementos pues tal vez aparezcan variantes o alternativas mejores en el camino. Este documento debe ser flexible: quitar o modificar metas más viejas por otras mejores.

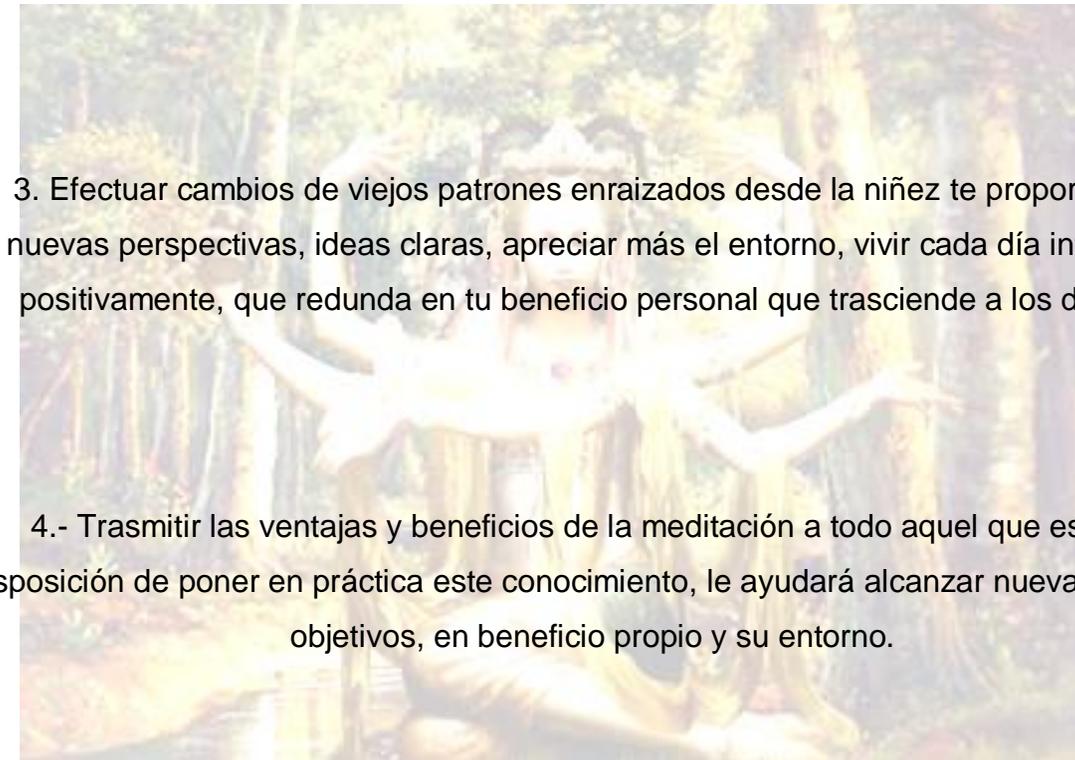
Y recuerda: ..."Nunca es tarde para comenzar a crear la vida de tus sueños"... "Tener Anhelos, Ilusiones, Esperanzas, te ayudará a realizar y erigir tus mejores metas, un mejor futuro para ti "...



CONCLUSIONES:

1.- Utilizar la Meditación es muy beneficiosa para ayudar a mejorar la Salud: emocional, mental, espiritual y física de las personas e influir favorablemente en el medio social en que vivimos.

2.- Realizar su práctica diaria produce efectos extraordinarios como: desarrollo de la perseverancia, constancia, fuerza de voluntad, la seguridad en ti mismo, la Fé,



3. Efectuar cambios de viejos patrones enraizados desde la niñez te proporcionan nuevas perspectivas, ideas claras, apreciar más el entorno, vivir cada día intensa y positivamente, que redundan en tu beneficio personal que trasciende a los demás.

4.- Trasmitir las ventajas y beneficios de la meditación a todo aquel que esté en disposición de poner en práctica este conocimiento, le ayudará alcanzar nuevas metas u objetivos, en beneficio propio y su entorno.

5.- Propagar su uso, ayuda a manejar más efectivamente las emociones, controlar su mente, proporciona estabilidad energética, conciencia, iluminación, sabiduría, paz interior e integración con el Universo.



RECOMENDACIONES:

- Expandir los beneficios y práctica de la Meditación a todas aquellas personas, grupos o colectivos que estén en disposición de hacer cambios positivos en su entorno: personal, familiar y social.



-Utilizar esta técnica como Terapia Alternativa para mejorar la Calidad de Vida y la Salud en general.

- Si tiene algún tratamiento médico, antes de incorporar esta práctica consulte a su facultativo aunque hasta el momento se ha observado que es inocua.



BIBLIOGRAFÍA:

- Documentos e Informaciones en soporte digital de Internet: Manual de Referencia - Método Silva; Curso de Cómo ser Feliz; Cómo Atraer Amor y Dinero. Año: 2015
- El Poder Infinito de su Mente. Autor: Lauro Trevisan – Séptima Edición en Español. Año: 1987
- Revista internacional de Arte - Cultura – Gnosis: Symbolos. Dirigida por: Federico González. Año: 1991
- Tus Zonas Mágicas. Autor: Wayne W. Dyer – Versión Digital Biblioteca del Nuevo Tiempo – Rosario, Argentina. Año: 1992
- Reiki Universal. Autor: Johnny D`Carli – Versión digital Editorial EDAF 3ra Edición. Madrid, España. Año: 2000.
- Manual Completo de Reiki – Sistema Usui. Autora: Marie-Thérese Schmidt - Ediciones Obelisco. Año: 2003
- Reiki Esencial. Autora: Diane Stein – Ediciones Robinbook, SL. Año: 2004
- Espejos del Tiempo- Autor: Brian Weiss – Biblioteca de Nuevo Tiempo – Rosario, Argentina. Año: 2004
- A los Pies del Maestro. Autor: J. Krishnamurti – Versión Digital Formarse. Año: 2009.

