



GUÍA DE MEDITACIÓN

# WORKBOOK

POR JOEMY BLANCO



# ¿Qué es la meditación?

La meditación, en términos sencillos, es una tecnología mental poderosa y sumamente eficaz. Mediante el uso de la relajación, la visualización y el adiestramiento de la atención podemos lograr la transformación personal o evolución espiritual.

Para objetivos de este mini workbook nos centraremos en la meditación como un método hábil para transformar el dolor de nuestra identidad con el ego ( la parte de nosotros que se identifica con las posiciones y posesiones) y sustituirla por el entendimiento claro de nuestra totalidad y potencial como seres humanos. Nos muestra cómo no somos una entidad separada sino que logramos ver y saber que estamos conectado a todo y con todos lo que nos rodea.

# Integrando la mente activa y silenciosa

La capacidad de la mente **activa** es nuestra parte del intelecto y razonamiento. Incluye nuestros pensamientos, huellas de emociones del pasado, juicios y etiquetas impuestas. Da forma y significado al flujo de información. Es esencial para organizar y para traducir las visiones en acción. Nos permite interpretar lo que percibimos del mundo exterior.

La capacidad de la mente **silenciosa** es una función en alerta y receptiva. Tiene la facultad de SER o ESTAR presente en contraste con la parte "hacedora" de la mente activa.

La capacidad de acceder a la mente silenciosa nos regala una puerta a una sabiduría y creatividad infinita. Si accedemos a esta fuente de consciencia con regularidad, puede determinar nuestra capacidad de afrontar situaciones de gran complejidad.



# Prepara tu espacio de meditación

Si es posible crea un espacio o rincón especial. No te agobies de como debe lucir. Simplemente encuentra cosas (fotografías, libros, piedras) que conecten con tu corazón. Estas son algunas sugerencias para hacer tu experiencia más cómoda

## 1. Un cojín o silla cómoda



No tienes que meditar en la posición de flor de loto. Si te es más cómodo en una silla con los pies en el piso está perfecto.

## 2. Una cobija



La temperatura del cuerpo suele bajar durante la meditación y tener una cobija ayuda a evitar esta distracción

## 3. Un olor agradable



Ya sea incienso, vela o un aceite esencial, usa algo suave al sentido del olfato. Trata de utilizar el mismo olor siempre para entrenar a tu mente que cuando pongas ese olor es momento de meditar

# La motivación adecuada

Las personas que llegamos al camino de la meditación usualmente llegamos después de un evento doloroso o traumático. A veces buscando soluciones a situaciones que se han salido de control y otros de manera progresiva entienden que es momento de vivir la vida de otra manera a como la están viviendo. De cualquier manera siempre es importante contar con la motivación adecuada y una disciplina espiritual.

Cada vez que te sientes a meditar recuerda por qué te has sentado a meditar. ¿Para qué te ofreces este espacio? En las próximas hojas reflexiona en dónde estás en este momento y determina tus "porqués" Esto ayudará a solidificar tu motivación

# Mente, Cuerpo y Espíritu

## Check-In

Reflexiona sobre situaciones que estén afectando tu vida en los tres aspectos de mente, cuerpo y espíritu. No hay respuesta mala o buena. Es una reflexión que sólo se quedará contigo.

Estas situaciones siempre traen incomodidad o dolor en mi vida

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

¿Cómo puedo minimizar estas en mi vida?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

# Auto Cuidado

## Checklist

Reflexiona y escribe como cuidas estos tres aspectos de tu vida

### Mente

Yo cuido mi mente....

### Cuerpo

Yo cuido mi cuerpo...

### Espíritu

Yo cuido mi espíritu...

# Meditación en *Práctica*

Meditemos juntos





# Consejos para tu práctica de meditación

- Suelta las expectativas de cómo debe lucir tu práctica de meditación
- No juzguemos nuestros resultados de acuerdo a lo que sucede durante la meditación, más bien cuáles son los resultados estamos obteniendo fuera de la meditación
- Es normal tener una ría abundante de pensamientos durante la práctica- no eres menos espiritual porque tengas una mente activa.
- Los cambios cuando comienzas a meditar son sutiles y acumulativos. Persiste en tu práctica
- No seas un meditador de emergencia. La meditación no es sólo para cuando tengas estrés es para convertirlo en tu higiene mental.
- Confía en que tu SER te está guiando en todo momento

*Deja que el silencio hable por ti y  
verás caer todo en su lugar.*

