

GUÍA BÁSICA PARA MEDITAR

GRATUITO

HARMONIZATE

¿QUÉ ES MEDITAR?

GRATUITO

Meditar es conectarte con tu ser interior, con tu intuición, con la fuente del amor, con tu pureza, tu alma, tu esencia propia. Meditar es regresar al momento donde no eras cuerpo, eras energía, pureza, paz y amor, es ver cada parte de ti como una luz en la oscuridad, es encontrar la tranquilidad, fuerza, poder, fortaleza, perdón y gratitud. Meditar es entender que eres luz para poder encontrar tu verdadero propósito.

HARMONIZATE

¿PARA QUÉ MEDITAR?

GRATUITO

1. Para reducir ansiedad
2. Para enamorarte de ti mismo
3. Para perdonar
4. Para sanar
5. Para atraer situaciones y personas positivas
6. Para dejar ir
7. Para reducir enojo, ira o rencor
8. Para aumentar tu autoestima y confianza en tí mismo
9. Para elevar tu nivel de consciencia
10. Para dejar de juzgar, observar y entender
11. Para aprender a enfocar tu energía y pensamientos
12. Para aprender a guardar silencio y observar

HARMONIZATE

¿CÓMO MEDITAR?

GRATUITO

A diferencia de lo que muchas personas creen meditar no es poner la mente en blanco, no es levitar y para realizarlo no tienes que ser un iluminado. Meditar es darte un espacio para ti mismo, guardar silencio, no juzgar tus pensamientos, sentirlos y dejarlos ir, meditar es vivir el momento, concentrarte en el presente aunque sean 5 minutos, es relajarte, sentir tu cuerpo, observar todas las sensaciones que tiene, es liberar cada pensamiento, es soltar todos los problemas y confiar en tu ser interior. Puedes meditar sentado, acostado, caminando, corriendo, pintando. Solo déjate llevar y vive ese momento en silencio.

HARMONIZATE

1ER PASO PARA MEDITAR

GRATUITO

ENCUENTRA EL LUGAR IDEAL

Encuentra un lugar donde nadie pueda interrumpirte, donde no haya ruidos, es mucho muy recomendable hacerlo en algún lugar cerca de la naturaleza, un jardín, un parque, un bosque, un campo, etc. Si esto no es posible, hacerlo en un cuarto limpio, que tenga ventilación constante para que las energías no queden estancadas ahí. Puede ser un garage, una terraza o un cuarto de estudio. Lo importante es que el momento que medites no haya ruidos que te distraigan, que estes solo tú y tu ser interior.

HARMONIZATE

2º PASO PARA MEDITAR

GRATUITO

PONTE CÓMODO

Lo más recomendable es sentarte en posición de loto, en donde tus rodillas esten pegadas directamente a la tierra, si esto no te es posible puedes buscar un cojin y ponerlo en tu cadera dejando las rodillas en el suelo. También puedes acostarte en un tapete de yoga boca arriba con las palmas hacia arriba. En caso de que esto sea imposible para ti por cuestiones de salud, puedes tomar una silla y sentarte. En todos los casos tu espalda debe estar bien recta para que la energía pueda fluir.

HARMONIZATE

3º PASO PARA MEDITAR

GRATUITO

RESPIRA

Respirar. Es todo lo que tienes que hacer, respirar profundo inflando tu abdomen y tratando de no levantar los hombros al momento de la respiración, concéntrate en lo que tu cuerpo siente al momento de inhalar y que siente al momento de exhalar. Imagina que con cada inhalación todo se vuelve perfecto y con cada exhalación eliminas todos los problemas y preocupaciones. Siente como tu cuerpo vibra y como cada parte de tu cuerpo se relaja cada vez más con cada inhalación.

HARMONIZATE

MANTRAS Y MUDRAS

GRATUITO

Los mantras son palabras sánscritas que se refieren a sonidos específicos que ayudan a tener una meditación más profunda ya que se debe de repetir de manera constante durante toda la meditación teniendo un poder psicológico y espiritual. Puedes usar algunos mantras si quisieras intentarlo, pero no son necesarios para comenzar con esta práctica. Los mudras por otro lado son un gesto, considerado como sagrado por quienes lo realizan, hechos generalmente con las manos teniendo un efecto para el practicante al formar un canal específico para la energía que recorre nuestro cuerpo al meditar.

MANTRAS Y MUDRAS

GRATUITO

MANTRAS MÁS COMUNES:

OM – mantra primordial. Es el sonido del Universo, el que dio origen a todas las cosas y el que contiene a todos los demás sonidos.

OM AH HUM – Este mantra se utiliza para potenciar la concentración.

OM TARE TUTTARE – Este mantra invoca la fuerza interior, ayuda a eliminar los obstáculos internos y fomenta la fe y la valentía.

OM NAMA SHIVAYA – A través de este mantra se invoca a Shiva, la divinidad que encarna el bienestar y la felicidad.

OM MANI PADME HUM – La unión de lo universal con lo individual y la sabiduría esencial. Es un llamado a lo divino, a la esencia y al ser.

MANTRAS Y MUDRAS

GRATUITO

MUDRAS MÁS COMUNES



Mudra de la amistad



Mudra de la armonía



Mudra de la sabiduría



Mudra de la energía



Mudra del vacío



Mudra del amor

HARMONIZATE

RECOMENDACIONES

GRATUITO

1. Siguiendo los primeros 3 pasos puedes comenzar con esta práctica, conforme más lo hagas notarás beneficios y comenzarás a conocer sin intención más formas de profundizar.
2. Intenta los mudras y mantras después de practicar la meditación un tiempo así notarás sus beneficios y diferencias.
3. Puedes poner música relajante para meditar en caso que el silencio no te sea cómodo o buscar una meditación guiada.
4. Deja ir tus pensamientos, no te obligues a pensar algo en particular ni a no pensar, simplemente deja que lleguen y déjalos ir, sigue concentrándote en el momento presente.

RECOMENDACIONES

GRATUITO

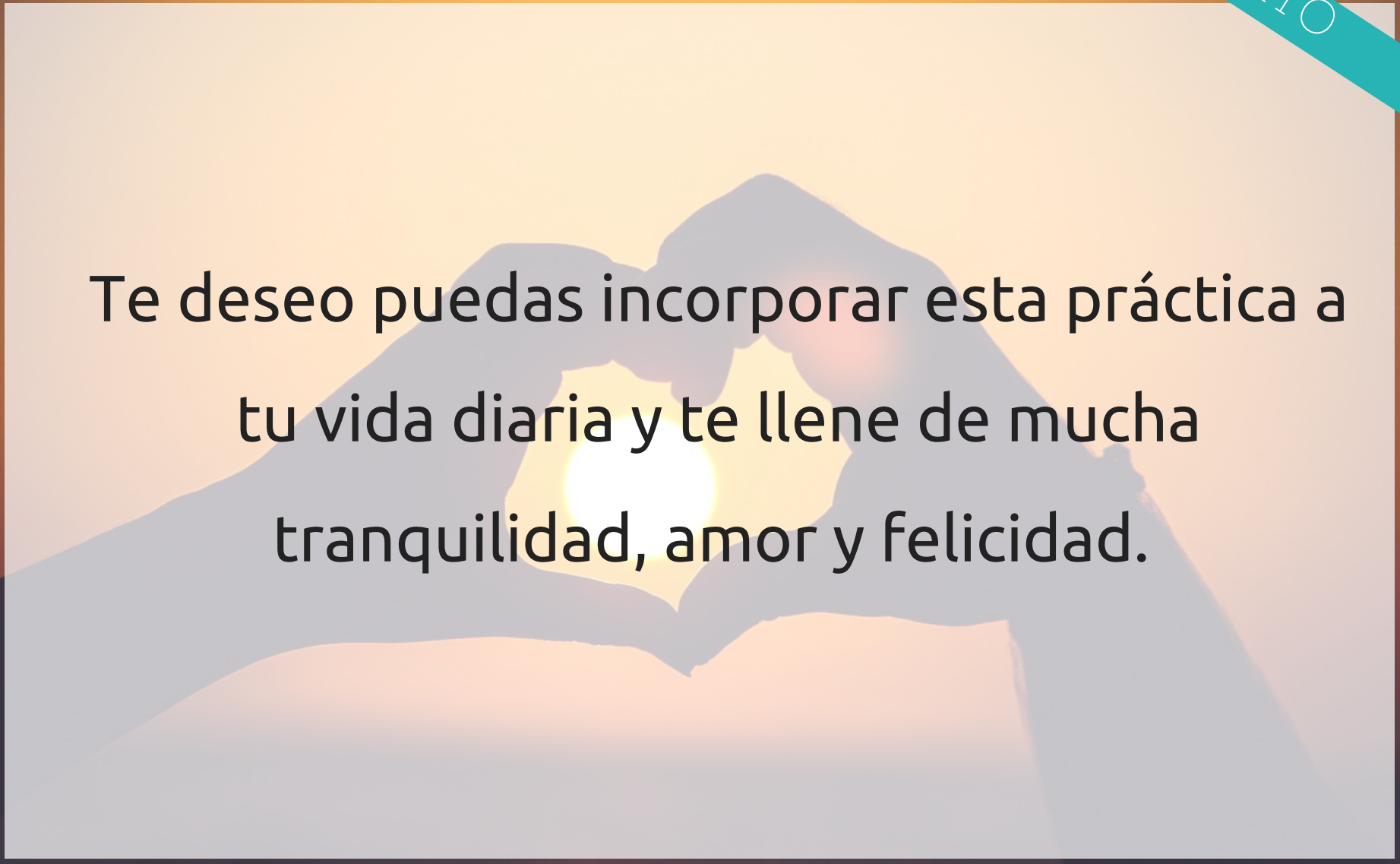
5. Intenta meditar aunque sea unos 5 minutos diarios, es mejor hacerlo así a meditar 30 minutos un día a la semana, los beneficios son mucho mayores si se hace diario aunque sea por poco tiempo.

6. La meditación es recomendada hacerla por la mañana para llenarte de energía y comenzar mejor el día y por la noche para descansar de manera profunda y soltar todo el estrés del día.

7. Disfruta el proceso, al principio puede parecer que no tiene ningún beneficio pero después de un tiempo lo notarás cuando no puedas hacerlo.

GRACIAS

GRATUITO



Te deseo puedas incorporar esta práctica a tu vida diaria y te llene de mucha tranquilidad, amor y felicidad.

HARMONIZATE