

# **Guía para meditar**

Vicente Hao Chin Jr.

Instituto teosófico de Filipinas

Este manual se realizó con el objeto de guiar a las personas en la práctica de la meditación. Esta publicación puede reproducirse y distribuirse libremente.

Copyright 2017 Vicente Hao Chin Jr.  
Publicado por el Instituto Teosófico de Filipinas  
Repartición de la sociedad Teosófica en Filipinas  
1 Iba Street, Quezon City, Filipinas  
theosophy.ph  
philtheosmail.com  
+63-2-741-5740

**Traducido por Cristian Lucero**

# Guía para meditar

## I - Principios básicos de la meditación:

1. La meditación tiene dos propósitos: lograr serenidad y llegar a una vida trascendental.
2. La práctica de la misma se caracteriza por el aumento de un factor fundamental: una conciencia libre de juicios.
3. El éxito de esta práctica depende de: a) la regularidad con que se la practique, b) el mantenimiento de dicha conciencia en el día a día, y c) la concordancia entre el comportamiento diario y la vida meditativa.

## II - Conocimientos básicos para la práctica de la meditación:

**1. Naturaleza humana.** Los seres humanos tienen niveles de conciencia como así también cuerpos internos y externos. La eficacia, ecuanimidad y espiritualidad van a depender de la integración armoniosa de estos cuerpos y niveles de conciencia.

Los niveles básicos y cuerpos son los siguientes:

- Cuerpo físico
- Energía corporal (también denominada cuerpo astral y doble etérico)
- Cuerpo de deseo (también denominado Kamarupa y cuerpo astral en algunos libros)
- Mente inferior (pensamiento concreto)
- Mente superior (pensamiento abstracto)
- Conciencia espiritual (buddhi, prajna, conciencia contemplativa)

- Conciencia universal (Atma o espíritu)

## **2. Discernimiento.** Estas facetas o niveles pueden:

a) tener hábitos poco saludables o condicionamientos (enojo, miedo, resentimiento, etc.)

b) estar subdesarrollados (tanto el mental superior y espiritual)

c) estar en conflicto el uno con el otro (como por ejemplo: querer amar y al mismo tiempo enojarse con algún ser querido, o querer estar saludable y llevar una dieta perjudicial)

## **3. Yo superior y yo inferior.** Las siete capas se dividen en dos grupos:

Individualidad o Yo Superior: está compuesto de tres niveles superiores: mente superior, conciencia espiritual y conciencia universal. Esta capa es impersonal y objetiva.

Personalidad o yo inferior: está compuesto por: la mente inferior, el cuerpo de deseo, la energía corporal, y el cuerpo físico. El comportamiento de esta capa es producto de los condicionamientos y la crianza.

La individualidad y la personalidad con frecuencia entran en conflicto. La personalidad eventualmente cede ante la individualidad.

## **4. Etapas de la meditación.** Existen tres etapas con diferentes propósitos en la meditación:

a) La etapa de control: consiste en re-entrenar a la mente inferior para que siga las órdenes de la mente superior. La mente inferior crea pensamientos de forma habitual y a menudo de forma descontrolada. La práctica de la meditación tiene como objetivo entrenar la mente para que se mantenga en templanza, independientemente de la situación.

b) Meditación apropiada: luego de domesticar y re- entrenar la mente, la conciencia podrá enfocarse de forma continua en cualquier elemento u objetivo debido a la fuerza interior.

c) Conciencia del ego: esta es la fase más elevada en la cual el ego o el yo puede desaparecer y trascenderse.

**5. Concordancia con la vida diaria.** La meditación no puede tener éxito, cuando la conciencia y las actividades diarias no tienen congruencia con una mente serena. La persona que practica meditación debe llevar un estilo de vida en el cual se reduzcan al mínimo los pensamientos, sentimientos y acciones que creen culpa, angustia, agresividad o acciones que no sean éticas.

**6. Métodos de eficacia comprobada en meditación.** Existen muchas técnicas de meditación disponibles alrededor del mundo. Es importante elegir aquellos tipos de meditación en los cuales se busque lograr: ecuanimidad y por consiguiente una vida espiritual.

Los métodos de meditación válidos son esencialmente idénticos aunque provengan de diferentes tradiciones, sean religiosas o no.

### **III - Método clásico de meditación que se recomienda.**

**1. Postura y posición sentada.** La meditación puede practicarse tanto sentado como también en posición de loto (en posición media o completa), o en posición de rodillas. Al usar la posición de loto o de rodillas es recomendable tener una almohadilla pequeña sobre la cual apoyarse. La espalda debe estar derecha y alineada.

**2. Los ojos.** Los ojos pueden mantenerse cerrados o entreabiertos. Si se decide dejar los ojos entreabiertos, es recomendable mirar hacia una pared para evitar distraerse. Si resulta difícil meditar con los ojos entreabiertos, entonces

realizar la meditación con los ojos cerrados.

**3. Relajación.** Es necesario relajar el cuerpo primero. Al comenzar, observe si existe alguna tensión corporal, yendo desde la cabeza hacia abajo: ojos, cuello, hombros, brazos, la parte frontal del cuerpo, espalda, caderas y piernas. Si existe tensión alguna, entonces perciba la misma mientras inhala el aire, luego perciba el resto del cuerpo, brazos, piernas, a medida que exhale. Deje que el cuerpo y las extremidades se aflojen.

Cuando el cuerpo se encuentre en estado de relajación, notará como se serenán todas sus emociones. Dedíquele 3 minutos o más a la relajación o etapa de serenidad.

**4. Conciencia de los pensamientos.** Luego de la relajación, observe los pensamientos, imágenes, sonidos, incluyendo las sensaciones del cuerpo. Dedíquele medio minuto o un minuto a este ejercicio. Note como los pensamientos vienen y van. No alimente a los pensamientos que ingresen en su mente. Si son importantes, realice una nota mental, en la cual establezca que se ocupará de ellos al finalizar la meditación. Mantenga su promesa, ya que si no lo hace, en una meditación futura su mente seguirá en estado de ansiedad y no tomará como cierto lo prometido anteriormente.

Al observar los pensamientos y sensaciones, tenga en cuenta el espacio y la importancia que ocupan estas experiencias y percepciones. Dicho espacio no tiene límites y se extiende más allá de su contenido. Viva ese estado de conciencia durante medio minuto o un minuto.

### **5. Meditación para manejar a la mente**

Este es el método de meditación en sí mismo.

Sea consciente de su respiración.

A medida que inhale, mentalmente diga “uno” y cuando exhale diga “dos”. Cuando inhale, diga “tres” y cuando exhale diga “cuatro”. Repita este ejercicio hasta llegar a “diez”, luego comience desde “uno” nuevamente.

Al realizar este ejercicio notará como su mente se abstrae del conteo y los pensamientos. Luego lentamente vuelva a la respiración y al conteo. Si la mente se abstrae cien veces, realice la respiración y el conteo nuevamente.

Realice este ejercicio diariamente durante veinte minutos, es recomendable realizar la meditación en la mañana luego de despertarse. En aquellos días en los que disponga de poco tiempo, medite diez minutos.

Luego de practicar este ejercicio a diario, notará como la mente tiende a centrarse en la respiración y el conteo y no a abstraerse como lo hacía antes.

Durante la práctica de su meditación cuando la mente se vaya serenando, haya ausencia de pensamiento y el conteo desaparezca, solo déjese llevar por la conciencia del momento. Pasados veinte minutos (o más si así lo desea), gradualmente vaya finalizando la meditación, haciéndose consciente de los sonidos del lugar donde se encuentra. Posteriormente tome conciencia de las sensaciones de su cuerpo al tocar la silla, la cama o su ropa. Observe la conciencia que habita en su mente durante este período, esto le tomará un minuto aproximadamente. Luego abra los ojos y tome conciencia de lo que le rodea pero siga en conexión con su interior. Permanezca en contacto con su conciencia interna y externa por un momento, a medida que comience a mover sus extremidades, sienta sus movimientos.

Luego de comenzar a moverse, intente mantener este estado de conciencia durante algunos minutos.

#### **IV - Puntos a tener en cuenta en la práctica de la meditación.**

**1. La frecuencia y el lugar donde se la practica.** Es recomendable que la meditación se practique al menos, una vez al día o dos veces en aquellos días en que sea posible. Es aconsejable practicarla en la mañana después de despertarse, con una duración de veinte minutos. Extienda sus meditaciones en los fines de semana o en aquellos días en los que disponga de más tiempo.

Trate de fijar un lugar en el cual practicar meditación. Evitar cambiar de un lugar a otro, ya que su mente y su cuerpo se adaptan al lugar que usted había fijado previamente.

**2. Sensaciones durante la meditación.** Durante la práctica, es común que se experimenten sensaciones que puedan llamar su atención, como:

a) Hormigueo y sensaciones semejantes. Esto se percibe en la coronilla de la cabeza, como si hubiera cien hormigas caminando. Esta sensación dejará de percibirse pasado cierto tiempo. Estas sensaciones son sobrecargas de energía en ciertas partes del cuerpo, que se manifiestan cuando se logra serenidad interna. También puede experimentarse sensación de movimiento en la espalda, desaparecerá con la práctica continua de meditación.

b) Calor y frío. A veces se puede sentir calor en algunas partes del cuerpo y frío en otras. Estos son los movimientos de la energía qi (en chino significa originalmente 'aliento', 'soplo' o 'vapor' y se utilizaba para designar tanto los fenómenos meteorológicos más comunes como los fluidos del interior del cuerpo.) dichas sensaciones desaparecerán con la frecuencia de la práctica.

c) Tambaleo en el cuerpo. Algunas personas pueden notar

que su cuerpo se tambalea hacia adelante o hacia atrás, de un lado a otro o de forma giratoria. Cuando eso ocurra, concéntrese en la zona que se encuentra alrededor de la cadera o la cintura, en donde se produce contracción involuntaria de los músculos. Deje que su cuerpo se mueva, pero tomando consciencia del momento. Los tambaleos disminuirán y desaparecerán con el tiempo.

d) Presión o dolor en la cabeza. Cuando sienta dolor de cabeza, significa que no está en estado de relajación en la meditación. Detenga la meditación, abra los ojos, y déjese llevar con el ejercicio de relajación a través de la respiración. Inhale y tome conciencia de ese dolor específico, determine la zona donde se encuentra, el tamaño, la forma y la intensidad. Exhale y perciba el resto del cuerpo, en particular la espalda, los brazos y las piernas.

e) Imágenes o visiones. Cuando aparezcan colores o visiones, obsérvelos hasta que desaparezcan. Debemos recordar que meditar, significa trascender las sensaciones o percepciones y emociones del cuerpo y la mente. Cuando ocurra tal fenómeno, no lo rechace ni se identifique con él, sólo sea espectador. La vida espiritual está más allá de las formas, sonidos e imágenes, es decir trasciende todos estos elementos.

**3. Somnolencia.** La meditación es una práctica muy relajante y si no se descansa lo suficiente, entonces existirá una tendencia a sentir sueño. Sí la somnolencia es fuerte, entonces lo más recomendable será, ir a dormir en vez de continuar meditando.

Cuando se descansa lo necesario, la meditación no induce al sueño, por el contrario, se está más alerta.

**4. Conciencia diaria.** La conciencia que genera el ejercicio de la meditación debe fluir en el día a día. De la misma forma

que la conciencia en la meditación calma nuestros pensamientos y sentimientos, lo hará en la vida diaria, disminuyendo la agitación, ansiedad, la reacción, el enojo, etc. La conciencia está libre de juicios.

**5. Vida ética.** Una vida ética es aquella que va de la mano de la ecuanimidad. Cuando se cometen injusticias o se realizan acciones que dañan a otras personas, resulta difícil encontrar paz interior. Sumado a la culpa y a los cuestionamientos, el karma también traerá a las vidas de quienes no son éticos, las consecuencias lamentables producto de esas acciones. Es por esto que es esencial vivir una vida y tener relaciones interpersonales que concuerden con los principios éticos.

## **V - Los frutos de la meditación.**

El aumento de la conciencia en el día a día por efecto de la meditación, jugará un papel fundamental y brindará grandes beneficios en su vida.

**1. Tranquilidad.** La tendencia a reaccionar ante situaciones disminuirá. Con esto nos referimos a situaciones angustiantes, o que generen enojo, dolor, resentimiento o miedo. Cada día prevalecerá un estado de tranquilidad y reflexión.

**2. Mejores relaciones.** Como resultado de dicha calma y de la disminución automática de las reacciones, mejorarán las relaciones con otras personas. Existirá una marcada tendencia a tener una actitud positiva en la comunicación.

**3. Alegría.** La persona que practique meditación tenderá a ser más positiva en la vida y por consiguiente se incrementará su capacidad para sentir felicidad y bienestar.

**4. Conciencia de los valores más profundos de uno mismo.** La meditación hace que uno se conecte con sus valores más profundos en la vida. Ayuda a clarificar cuales son

los propósitos más profundos de la misma. Puede desembarcar en cambios de carrera, actividades y preocupaciones. Le da un significado más elevado a la vida.

**5. El despertar de la conciencia.** La intuición es una de las facultades más importantes, que poseemos y podemos despertar. Es superior a la toma de decisiones que se realiza con la mente inferior. No es lo mismo que una corazonada o una percepción extrasensorial. Los animales también poseen percepción extrasensorial.

La intuición es la capacidad de ver un problema con amplitud y profundidad. La percepción de la intuición es un conjunto de valores fundamentales, personales, y factores racionales, emocionales, sociales y financieros.

**6. Espiritualidad.** La meditación sumada a una vida ética, a la intuición, al altruismo y la compasión son la puerta de entrada a una vida espiritual y trascendental. Es la calma la que nos permite sensibilizarnos a niveles más altos de conciencia.

**7. Realización personal.** La meditación nos permite aunar nuestra vida con un todo armonioso, y de esta forma lograr alcanzar nuestro máximo potencial.

La Sociedad Teosófica es una organización no sectaria que promueve la hermandad universal sin distinción de raza, credo, casta o color. Promueve el estudio de la sabiduría eterna de la vida, la libre investigación para fomentar el desarrollo espiritual, desarrollo personal y la paz mundial. Fundada en 1875 en la ciudad de Nueva York, tiene centros en más de cincuenta países alrededor del mundo.■

***Para consultas, escribanos a [philtheos@gmail.com](mailto:philtheos@gmail.com), o visite <http://theosophy.ph>. La sede se encuentra en 1 Iba Street, Quezon City, Filipinas.■***