



Guía de Meditación de la Iglesia de Nityananda

Introducción a la Meditación

La meditación es una práctica milenaria que nos permite conectar con nuestra esencia interior, alcanzar la paz mental y desarrollar una mayor consciencia de nuestro ser y del universo que nos rodea. En la Iglesia de Nityananda, valoramos la meditación como una herramienta fundamental para el crecimiento espiritual y la comunión con la Consciencia Suprema.

Beneficios de la Meditación

- **Reducción del estrés:** Ayuda a calmar la mente y reducir los niveles de cortisol en el cuerpo.
- **Mejora de la concentración:** Fortalece la capacidad de enfocar la mente en el momento presente.
- **Equilibrio emocional:** Promueve la estabilidad emocional y el bienestar general.
- **Desarrollo espiritual:** Facilita la conexión con la Consciencia Suprema y el crecimiento espiritual.

Preparación para la Meditación

1. **Encuentra un Lugar Tranquilo:** Busca un espacio en el que no te interrumpan. Puede ser una habitación tranquila, un rincón del jardín o cualquier lugar donde te sientas cómodo y seguro.
2. **Siéntate Cómodamente:** Adopta una postura cómoda, preferiblemente con la espalda recta y las piernas cruzadas. Si te resulta difícil, siéntate en una silla con los pies firmemente plantados en el suelo.
3. **Cierra los Ojos:** Esto te ayudará a concentrarte y minimizar las distracciones visuales.
4. **Lengua en el paladar:** Poner la lengua en el paladar facilita que la energía circule por los canales energéticos Du Mai (circula por la columna) y Ren Mai (circula por delante en la línea media). Se dice que con la lengua en el paladar se evitan infartos porque según la Medicina Tradicional China el corazón se expresa por la lengua.



5. **Respira Profundamente:** Realiza algunas respiraciones profundas para relajarte y preparar tu mente para la meditación. La respiración debe ser abdominal.

Técnicas Básicas de Meditación

1. Meditación de la Respiración

- **Enfoque en la Respiración:** Centra tu atención en la respiración. Inhala profundamente por la nariz, sostén el aire por un momento y exhala por la nariz, si te dificulta exhalar por la nariz hazlo lentamente por la boca.
- **Observa sin Juzgar:** Observa tu respiración sin intentar controlarla. Simplemente sé consciente del flujo natural de aire que entra y sale de tu cuerpo.
- **Contar las Respiraciones:** Si tu mente se distrae fácilmente, puedes contar tus respiraciones. Inhala, cuenta "uno", exhala. Inhala, cuenta "dos", exhala. Continúa hasta llegar a diez y luego empieza de nuevo.

2. Meditación Guiada

- **Escucha una Grabación:** Usa una grabación de meditación guiada que te ayude a enfocarte y relajarte.
- **Visualizaciones:** Sigue las instrucciones de la guía, visualizando escenas pacíficas o siguiendo indicaciones para relajar cada parte de tu cuerpo.
- **Mantras y Afirmaciones:** Repite mentalmente o en voz alta frases positivas o mantras que resuenen contigo.

3. Meditación del Mantra

- **Elige un Mantra:** Selecciona un mantra que tenga un significado especial para ti. Puede ser una palabra o una frase corta.
- **Repetición del Mantra:** Repite el mantra en silencio o en voz alta. Concéntrate en la vibración y el significado del mantra mientras lo repites.

4. Meditación de la Consciencia Plena (Mindfulness)

- **Atención Plena al Presente:** Mantén tu atención en el momento presente, observando tus pensamientos y sensaciones sin juzgarlos.



- **Escaneo Corporal:** Dirige tu atención a cada parte de tu cuerpo, desde los pies hasta la cabeza, observando cualquier tensión o sensación.
- **Aceptación y No-Juicio:** Acepta cualquier pensamiento o sensación que surja sin intentar cambiarlos. Simplemente obsérvalos y déjalos ir.

5. Meditación de la Consciencia Suprema

Nityananda aconseja este tipo de meditación, ya que es fácil de realizar y hace que el ser pueda trascender este plano porque un practica constante logra despertar la energía Kundalini.

- **Siéntate con las piernas cruzadas**, si puedes hazlo en la posición del loto, o medio loto, si esas posturas no resultan cómodas, solo cruza las piernas. **En caso de no poder sentarse** con las piernas cruzadas **hazlo sentado en una silla** con los pies completamente apoyados en el suelo **y la columna estirada.**
- La **columna debe estar estirada** porque es la única forma en que **Kundalini pueda subir**, el tener la columna horizontal, al estar acostados no es posible que Kundalini suba.
- Entrelaza los dedos de ambas manos y une las yemas de los dedos pulgares.
- Pon las manos en el regazo.
- Pon la lengua en el paladar detrás de los dientes de arriba.
- Cierra los ojos.
- Haz circular la energía desde el dedo pulgar del pie derecho, haz subir la energía por la parte interna de la pierna, dirige la energía hasta el Dan Tiene, ubicado cuatro dedos debajo del ombligo.
- Repite el punto anterior ahora con el lado izquierdo.
- Ahora, imagina que estas sentado sobre el mundo.
- Luego haz desaparecer el mundo.
- Visualízate flotando en el vacío.
- Ahora haz desaparecer tu cuerpo, comienza por los pies hasta la cabeza.
- Aparta tu mente, queda solo tu consciencia y la Consciencia Suprema.
- Tu pensamiento solo debe ser la Consciencia Suprema.
- También puedes repetir un mantra, pero centra la atención en la Consciencia Suprema.
- No importa cuanto tiempo medites, lo importante es hacerlo todos los días, no importa el horario, elige el horario de mayor silencio.



Consejos para una Práctica Exitosa

- **Consistencia:** Intenta meditar a la misma hora todos los días para crear una rutina.
- **Duración:** Comienza con sesiones cortas de 5 a 10 minutos y aumenta gradualmente a medida que te sientas más cómodo.
- **Paciencia:** La meditación es una habilidad que se desarrolla con el tiempo. Sé paciente contigo mismo y no te desanimes si tu mente se distrae.
- **Entorno:** Crea un ambiente propicio para la meditación. Puedes usar velas, incienso o música suave para ayudarte a relajarte.
- **Guía y Apoyo:** Considera unirse a grupos de meditación de la Iglesia de Nityananda, allí encontrarás orientación y apoyo.

Conclusión

La meditación diaria es una práctica transformadora que puede llevarte a un mayor estado de paz y comprensión espiritual. A través de la meditación, puedes conectar profundamente con la Consciencia Suprema y descubrir la verdadera esencia de tu ser. La Iglesia de Nityananda te anima a incorporar la meditación en tu vida diaria y experimentar los innumerables beneficios que ofrece.