

Meditar (1-2 Final)

Autor: Merced 54

Categoría: Varios / otros

Publicado el: 05/05/2024



**Aunque yo empecé con una donde se escuchaba las cascadas, el viento, una flauta y los pájaros.

3—elije una habitación, un lugar o un espacio donde te encuentres comfortable. Da igual donde sea. Puede ser el comedor, tu cuarto o incluso un sillón.

4—siéntate, con las espalda recta, puedes sentarte en el suelo y poner tu espalda en la paret o incluso tumbarte en la cama

5—También se suele poner incienso.

Pones la música en un sonido, no muy fuerte, pero donde tus oídos puedan escucharla, sin necesidad de esforzarte. Enciendes el incienso y te pones en el lugar que has elegido. Seguidamente juntas tus manos y pides al Universo, a la madre tierra y a la luz, Dios, Nebadon o como lo llames, que te ayude a conectarte con tu ser interior. Después dar las Gracias, Gracias, Gracias.

Te sientas con la espalda recta y tus manos, con las palmas para arriba, depositándolas en tus muslos. (Puedes coger también y juntar tu dedo pulgar con el índice en las dos manos, con el tiempo cada uno aprende a coger su forma más fácil de conectarse). Una vez sentado o tumbado como más desees, cierras los ojos sin forzarlos. Donde tu mente se centra en el medio y visualizas un punto, al mismo tiempo que tus oídos se centran en buscar la música que has puesto, seguidamente empiezas a respirar por la nariz y expulsarlo por la boca, hasta que automáticamente lo consigues hacer solo sin prestar atención. Sin perder el control de tu mente visualizando el punto en medio, notarás que tus pensamientos empiezan a fluir por sí solos, como si tú fueras un observador y estuvieras en un cine, viendo una película. No te pares en uno, déjalos pasar de largo, tan solo concéntrate en la música y tu respiración. Con el tiempo notarás como tu mente cambia de color, incluso tus pensamientos cada vez se pasearán menos, hasta que uno empieza a discernir colores. Desde el centro, como si se abrieran hacia fuera. Puede que los primeros días te quedes dormido unos minutos, no importa. (Si lo haces sentada, notarás que es un dormir, un poco raro, pues cuando vuelves abrir los ojos, no te has caído y sigues en la misma postura. Si lo haces tumbado, no lo notarás, pues es imposible moverse de la cama).

Para los que tienen trastornos del sueño y cogen una dinámica de hacerlo todos los días, aunque sea 15 minutos, terminará por conseguir dormir mucho mejor. Yo he llegado a controlar, hasta la migraña. Haciendo que el dolor no sea tan intenso. Con el tiempo se pueden utilizar minerales para ayudar a meditar mucho mejor, como por ejemplo; La obsidiana, Rubí, Cuarzo blanco o ojo de tigre. Depende de cada uno. Lo más importante sería que fuera un diario de 15 minutos. Con el paso del tiempo uno va notando como su interior va transformándose, donde uno empieza a llegar a conocer mucho mejor su cuerpo, aprendiendo incluso a oírlo cuando le habrá.

FIN

Publicado bajo licencia [Creative Commons BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Enlace original del relato: [ir al relato](#)

Otros relatos del mismo autor: [Merced 54](#)

Más relatos de la categoría: [Varios / otros](#)

Muchos más relatos en: cortorelatos.com