

# MEDITACIÓN

## **NO SÉ CÓMO CONCENTRARME**

<http://www.sanacionysalud.com/cgi-bin/Blah/Blah.pl?m-1196633129/s-3/#num3>

**Pregunta:** no se muy bien como concentrarme cuando me hago Reiki a mi mismo, intento no pensar en nada pero siempre se me ocurre alguna cosa por tonta que sea y desvío mis pensamientos. Y no sé si así soy un buen canal...

**Respuesta:** aportaré algunas aproximaciones sencillas, en la misma línea.

### Tema "concentración"

Mira, hay implícita en la explicación, el poder diferenciar en tu Ser entre dos manifestaciones: Por una lado la voluntad del Yo y por otro manifestaciones de la mente como el pensamiento, el recuerdo, la emoción...

La meditación es la herramienta más experimentada para hacer este trabajo de diferenciación. Requiere tiempo y dedicación.

Puedes probar, una vez te has relajado, a preguntarle a tu mente... ¿cuál es tu siguiente pensamiento, recuerdo, emoción...? y observar.

Al aparecer ese objeto (pensamiento, recuerdo, emoción etc.) lo observas y sientes, pero lo dejas pasar, repitiendo entonces la pregunta.

Para dejarlo pasar puedes usar una imagen como envolver ese objeto en un lindo papel y depositarlo en un río de aguas lentas... que se lo llevará.

Ese ejercicio te ayuda a desarrollar atención, diferenciación y sobre todo, observación, que será útil en todos los procesos del día a día.

Enseñar meditación aquí no es posible, pero sí una introducción.

Y este camino te hace Amo, como dice Elisa, de tu mente, no su esclavo y significa elevar tu conciencia al poder diferenciarte. Es un camino hacia tu Reino interior, donde sí puedes configurar tu realidad.

### Tema ser canal Reiki

Pero el entrenar tu mente para determinados objetivos, así como aprender a darle otro tipo de alimento que el que solemos darle (después va de vuelta), forma parte de una evolución buena, necesaria, pero no es estrictamente Reiki.

Si existiese, podríamos decir que la mente en silencio es lo mejor para canalizar Reiki.

Como te han dicho, ser sólo canal es la virtud, dejar las manifestaciones tuyas, del ego al margen. Por lo tanto esa mente "no mente" es la ideal.

Visto que es complicado lo que hemos de evitar es poner intención mental, esto es , evitar coparticipar en lo que hacemos al canalizar Reiki.

Es decir, que si logras concentrarte, obstaculizarías parte del flujo Rei hacia el Ki del receptor, y añadirías parte de tu propio Ki en el paso de la energía. (es mejor que no, pues reducimos el paso de Rei y puede que añadamos cosas personales... a saber cuáles... así como que es posible que sintamos demasiado el Ki del receptor).

Como ves, tienes la suerte de no poder concentrarte.

Si no podemos tener la mente en silencio, al menos tengámosla despistada, en pensamientos generales de amor, o incluso recitando interiormente un mantra, que es una buena forma de relajar la mente.

Y sobre todo, CONFÍA Y DISFRUTA DE TU MOMENTO REIKI y deja que la madre de todas las otras energías, su Amor infinito y su fuerza omnipotente haga su trabajo.

No pienses mucho más !

Verás que pasada !

## MAREADA DURANTE LAS MEDITACIONES

<http://www.sanacionysalud.com/cgi-bin/Blah/Blah.pl?m-1203518044/s-5/#num5>

**Pregunta:** Quisiera consultaros sobre algo que me pasa siempre que medito.....me mareo.....pero mucho.....sobre todo al principio de la meditación porque a medida que me meto en ella se me pasa

**Respuesta:** Que se mueve energía en meditación seguro, ya que hasta sin meditar se mueve. En todo caso lo que puede ocurrir es que aumente si te conectaste a Reiki, pero no suele tener en meditación una depuración Reiki en sí, que encontrando elementos a sanar dé el típico mareo depurativo cuando aún estás empezando. Eso lo notarás más en tratamientos Reiki en sí.

Una de las posibilidades que no cito muchas veces, en meditación, es expandir la conciencia más allá del ego-cuerpo, ego-personalidad.

Este tipo de conciencia que cito (propiocepción, notarse a uno mismo) habituada a percibir ese espacio interno e inmediato limitado, puede empezar a tomar nuevas posiciones fuera, abarcando más conceptos y más objetos. (es una forma de empezar a dirigirse a la conciencia del Ser)

Los meditadores que trabajan horas al día esto, pueden notar como se balancean sobre su eje central, un poco parecido a cómo lo haría una peonza, siempre que estén en una posición no apoyada. (es otra forma de "mareo")

Perder los esquemas básicos que te permiten mantener tu centro de gravedad, como consecuencia de una expansión de conciencia, puede suceder.... el inconsciente se pregunta dónde están los nuevos límites....dónde está el centro, y de repente la mente se está volviendo más periférica. Igual eso te ocurre porque llegas a ese estado de una forma natural... es decir, no volitiva.

Controlar la respiración, no descentrarse de lo que está ocurriendo realmente en la meditación, y hacer intencionalmente ese recorrido (mira que no sea mucho) hacia afuera, expandiendo e introyectando tu alrededor, minorarán esa sensación.

Si el mareo va acompañado de sudoración, cabe entreabrir los ojos un poco.

Eso, al margen de ver que no haya motivos como cansancio o hipotensión/hipertensión....etc.

## MEDITACIÓN Y RELAJACIÓN ¿ES LO MISMO?

<http://www.sanacionysalud.com/cgi-bin/Blah/Blah.pl?m-1232742306/s-13/#num13>

**Pregunta:** Mi pregunta es si la meditación y la relajación son lo mismo, qué diferencias tienen.

Mi pareja ha hecho meditación Vipassana, y yo aprendí a hacer ejercicios de relajación con mi psicóloga y ahora estoy empezando a hacer meditación aprovechando la "meditación guiada" de la Fundación.

Ambos tenemos siempre una eterna discusión (sana discusión, claro), yo le digo que para mí la meditación y la relajación buscan el mismo fin (descanso mental- que es lo que yo necesito), sin embargo, para él la meditación es algo más: "tratar de alcanzar un estado de conciencia elevado".

**Respuesta:** La relajación persigue bajar el nivel de arousal, o nivel de activación de los lobulos frontales, básicamente, y como estamos enfundados en un cuerpo, la forma más fácil de lograrlo es en base a distender los tonos de este cuerpo, musculares y otros, así como la sugerencia o sugestión de ese estado de laxitud a través de los sentidos.

Y sobre esto podríamos escribir mucho....porque los medios son casi ilimitados y además los fines o aplicaciones también.

Un individuo versado en relajación, es capaz de mantener esa baja activación en todo su organismo y/o mente, y en cambio solo activar aquella parte de su YO que necesita para un menester concreto.

Efectivamente, es el paso previo de muchos ejercicios, porque disminuye el ruido interno, ya sea provocado por tensión física o mental, por resumirlo de este modo.

Este ruido, o ensalada de ideas, o tensión física nos vincula mucho al Ego e impide dirigir nuestra voluntad hacia otra cosa.

En los primeros años de meditación, es necesario hacer relajación consciente para poder luego entrar en meditación.

No se trata de lo mismo.

Muchas veces una voz sugerente y una música de fondo parece que nos invitan a una meditación, pero realmente es una relajación guiada si solo nos distiende...porque no persigue el objeto de la meditación.

Meditar es entrenar la mente para un cometido.

Hay uno general, según el budismo Zen, que es generar atención. Este entrenamiento sobre la atención es el clásico que te enseñan antes de empezar otras meditaciones.

Si puedes estar atento puedes dirigir esa atención sobre aquellas cosas que te hacen estar bien...y ahí aparece tu Reino interno.

Y si tienes atención, puedes trabajar otros tipos de meditaciones, que preparen tu mente para algo concreto, sea para aceptar tu pasado (tipo temático), o analizar un tema concreto a fondo, solo pensando en ese tema (tipo analítico), o aprender a observar diferenciando partes de tu Ser interno (observacional) y así infinidad de ellas, como centrarte en un sentido y solo en ese, o en un acto solo en ese, o más Vipassanas.

Al final, la idea es que el estado meditativo se integre en ti en lo cotidiano...de modo que la mente se haya convertido en un instrumento para ti, algo que has afilado como los arqueros sus flechas (frase búdica), y que, no solo se active cuando relajo y medito, sino que constituya parte de mí.

De hecho he leído un poco a Bárbara, y es ciertamente un acercamiento a nuestro estado natural, al Ser de nuevo, pues todo esto desarrolla finalmente la conciencia del Ser o nos dota de instrumentos para ello.

Vaya que no es lo mismo ni por asomo, lo mismo que tampoco es meditar una sugestión que lleva a cabo alguien que te habla en medio de una relajación con música...eso es lenguaje hipnótico o simple sugestión, que por cierto, puedes emplear tu en estados de relajación, y es otro ejercicio distinto.

Bueno, para llenar un librito, pero creo que entre todos te habremos contestado.

Ah, respecto de Reiki, solemos aconsejar siempre la relajación previa. Es bueno porque elimina el ruido que antes mencionaba y permite apartarnos del proceso de canalización. Pero nadie olvida que Rei es quien nos da el aliento de vida, y se permite "abrir sesión" según su Voluntad requiera. De hecho nunca deja de fluir Rei, solo que se intensifica o hace más consciente.

Es muy posible que tomes conciencia mayor o que se intensifique.

Además la apertura o intensificación inconsciente, que también existe, puede ocurrir por condicionamiento operante, es decir, por asociar a un hecho la apertura..

Lo importante, creo yo, es ser conscientes de los obsequios que recibimos, y todo esto, bien practicado, es uno de los Grandes.

### **REIKI vs. MEDITACIÓN VIPASSANA.**

<http://www.sanacionysalud.com/cgi-bin/Blah/Blah.pl?m-1244516661/s-19/#num19>

**Pregunta:** Soy practicante de Reiki II y hace poco me interese por una técnica de meditación llamada Vipassana que consiste en un retiro de silencio durante 10 días y me dijeron que la técnica es incompatible (abajo pongo el texto) y no te dejan practicar Reiki durante la duración del curso, ni repetir curso, si sigues practicando Reiki.

Quisiera saber si alguien tiene conocimientos sobre este echo, conoce Vipassana o pueda darme alguna razón para la incompatibilidad, cualquier cosa que me ayude a entender esto...

**Respuesta:** Pienso, como he leído por en otras respuestas, que la profesora de meditación no ha profundizado Reiki.

Si en lo que ellos llaman Vipassana, se observa el objeto, en Reiki no hacemos ni siquiera eso. Nosotros no hacemos nada...y cuanto menos hacemos, más resultados se obtienen.

Una de las tareas que me propongo siempre en primer grado es convencer a la mente del alumno que se aparte del proceso...y para ello les doy truquitos...ni siquiera quiero que "observen"...somos sujetos pasivos incluso como canales....

Efectivamente, sí aconsejo trabajar este tipo de meditaciones, Y MUCHO.

De hecho los que trabajan conmigo conocen la forma OD (Observacional/Diferencial), incluso pacientes, y su consecuente aplicación kármica en las tendencias positivas y negativas.

Apunto, que olvidamos, tanto en lo que han llamado Vipassana como en OD, que antes hay que desarrollar la atención, porque normalmente al final ni siquiera observamos....hacemos otras cosas.



En fin, que este tipo de entrenamiento mental es para mi vital, pero nada tiene que ver con una incompatibilidad con Reiki.

Hacer Vipassana sin el flujo de Rei significa tener el cuerpo muerto....sin Rei, no hay vida en el cuerpo...y quien se haya conectado a Reiki lo único que hace es incrementar el flujo de la energía de la Fuente. E incluso podría estar haciendo de canal para Rei (o sea, Reiki) y estar en la pura observación del fenómeno interno.

Cierto es que una mente no educada, piensa en el objeto de curación...y, solo desde esa perspectiva podría entenderse la reticencia de este personal, pero finalmente , y vista la experiencia vivida ahí por algún buen amigo, al que incluso he ido a recoger a las puertas de una venerable institución Vipassana, me suena un tanto sectario.

Contrariamente Reiki integra muy bien cualquier tipo de entrenamiento mental que esté dirigido a expandir la conciencia o el Amor.

Me he encontrado esta consulta en varias ocasiones...realmente el tema de las incompatibilidades, más allá del mundo del PC y del Mac....

En mi experiencia no he estado lejos de casa para practicar todo esto, y me he ido al monasterio del Garraf, como os dije, Sakya Tashi Ling, apenas a 60 Km., Allí he efectuado los 4 retiros que se exigen y trabajado este tipo de meditación.

Es verdad que fui para saber cómo la transmitían a nivel pedagógico, no mucho más, ya que la posición del observador interno la encuentro fundamental, no como técnica separada, sino como algo integrado en lo diurno...todo el día.

Nunca transmito el conocimiento "mezclado", y son ejercicios distintivos, pero cuando el alumno después de años de prácticas (pues les pido ejercicios diarios) integra meditación Vipassana u otra, y mantiene una postura observacional en lo diurno , momento a momento, desde que se levanta hasta la hora de dormir (que es el verdadero objetivo, no puede quedar la cosa en un retiro), y por otro lado , integra el Símbolo aumenta su conexión con la Fuente, integra Reiki en su estructura energética, resulta imposible la separación, ya que ha trascendido el aspecto técnico y ha integrado en su Ser el conjunto.

No le puedo pedir luego que cuando reciba energía (cuestión que les ocurre continuamente), deje de ser el observador (que también se supone que es continuo...).

En el Garraf siguen mucho más el camino del Medio...y no emplean tiempo en este tipo de distinciones. El budismo se extendió precisamente (Zen, por ejemplo en el Japón) por tener la capacidad de adaptarse e integrar otros sistemas de creencias.

Sin embargo, insisto en que, más allá del respeto necesario por cada postura y forma de transmitir , de la forma que yo facilito Reiki, la atención no es necesaria, no quiero que pongan mente en lo que hacen , mientras que la atención es indispensable y condición necesaria pues, para la meditación observacional, y aquí sí hay intención.

Por lo que el argumento de poner intención no se sostiene.

De todos modos, la verdad es que me ocupa poco.

Desde el primer nivel, y a todos mis pacientes, les pongo deberes, y estos incluyen primero, el desarrollo de la atención, y luego la posición del observador.

Luego algunos deciden o no hacer Reiki.

Debo confesar que los primeros años con Reiki, me impedían meditar porque el subidón energético me distraía... lo mismo que meditar con música, otra prueba de las buenas.

Meditaba desde jovencito...y llegar a Reiki fue una revolución, por lo que he dicho. Pero pude integrarlo, el problema era mío...notar el flujo de energía me despistaba, la música aún más. Ahora se ha integrado (buenamente, como se ha podido ) y todo va bien !!

### **QUÉ BIEN ME SIENTA MEDITAR**

<http://www.sanacionysalud.com/cgi-bin/Blah/Blah.pl?m-1202383659/s-45/highlight-qué+bien+me+sienta+meditar/#num45>



**Pregunta:** llevo cerca de 15 días meditando....Soy un auténtico novato, pero el caso es que cuando acabo (suelo estar entre 20-40 minutos) ¡¡¡estoy siempre de muy buen humor, feliz, descansado!!!. Estoy cogiéndole el gustillo hasta el punto de que, si un día no puedo hacerlo, no acabo de sentirme bien, sigo feliz y de buen humor, pero me falta algo.

Así que os recomiendo, al que no lo haya hecho nunca, que lo intente. Sobre todo, mucha paciencia porque el ego trata todo el tiempo de despistarte.

**Respuesta:** La meditación ha sido la herramienta por excelencia durante miles de años...  
Se atribuye a Buda esto: "Los que riegan, canalizan el agua; los arqueros enderezan la flecha; los carpinteros tallan la madera; los sabios se disciplinan."  
Se refería particularmente a la meditación, eso sí, expandida al resto del día.

Hay que diferenciarla de las relajaciones guiadas que, si bien son una forma de introducción a la meditación, no lo son en si.

Resulta imposible transcribir en un texto todo lo que representa la meditación, más aún cuando no lo sabemos todo sobre ella.

Soslayando su origen (aunque no solo es oriental, pues en occidente, por ejemplo, existe la llamada "contemplación" tan practicada por Jesuitas) , creo que es importante anotar que, lo que englobamos dentro de ese nombre, tiene en realidad distintas formas según la tradición en que te sitúes, y aún dentro de cada una de ella.

Generalizando, la persona que se disciplina en la meditación durante años, logra un entrenamiento mental, emocional y de conciencia, para el objetivo con que se propuso meditar.  
Los samuráis entrenaban su mente para ser eficaces en la lucha (aunque también lo empleaban para otras cosas) , y actualmente los cuerpos de élite de algunos ejércitos occidentales siguen esa línea.

Creo que en el ámbito que nos movemos en este foro las intenciones son otras, aunque sigue habiendo un tronco común en el método.

La relajación profunda, sobre todo en las primeras etapas, es imprescindible, para disminuir la frecuencia del pensamiento.  
Sólo con esta parte, si realmente está bien hecha, se obtienen muchos resultados físicos y emocionales.

En una segunda etapa, la finalidad prioritaria es poder diferenciar las partes del yo más relevantes, identificar emociones, pensamientos, recuerdos.... percibir que puedo tomar distancia de ellos, y que eso significa que NO SOY ninguna de esas manifestaciones con la que es fácil confundirse. (si puedo alejarme... no soy eso)

Es un primer contacto con la conciencia, pues al menos sé lo que no soy.  
Ese es el principio de convertirse en observador de uno mismo.  
Además establece el hábito de observarme con cierta separación de lo que ocurre dentro.

Quizás, aunque es atrevido ser tan taxonomista en esto, una tercera etapa consista en poder sentir de forma más intensa esto mismo, es decir, que me siento desenganchado, al menos en ese momento, de las manifestaciones de mi mente, y que aprendo a dejar pasar esas emociones, o hechos, creencias, sensaciones.

Significaría que para estar bien no dependo de esas manifestaciones que tan ligadas están a mi vida externa, algo parecido a un desapego interno.  
Aprendemos a "dejar pasar".

Siguiendo el hilo, si nos fijamos en los contenidos que más han surgido, aquello que la mente repite en situación de relajación, aumentamos el conocimiento de nosotros mismos, pues aparecen aquellas cosas que más ocupan nuestra energía interna, incluso aquellas que cuando nuestra atención anda relajada durante el día, aparecen internamente.

Eso puede permitir trabajar de forma más consciente esos contenidos. Unos lo harán bien solos y otros con otra persona.  
Pero nos informa sobre las cosas repetitivas, nuestras tendencias internas etc., todo en pro del autoconocimiento.

Incluso el personal de la tradición Sakya (Budistas) de vez en cuándo hacen sus “evaluaciones” para saber cómo está la mente (lo dicen así...). Ponen en cada mano un montón de alubias, en una blancas y en otra negras, y durante 10 m. aprox. van soltando una blanca cuando aparece una manifestación “positiva” (= te hace sentir bien) y una negra para el resto. Luego cuentas.

Casi finalmente, en lo que veo coinciden muchos, es en esto que ayer “casualmente” leí de Mike George:

“...Durante la meditación los espejismos (que sólo somos seres físicos y que el amor y la felicidad se alcanzan a través de los sentidos físicos) son rechazados y se produce la cura espiritual; hay un redescubrimiento y un darse cuenta de la verdad de quiénes somos y de qué somos, que libera nuestra energía espiritual y reinstaura la consciencia-alma.

La disposición natural del alma, que no es tomar, sino dar, queda reestablecida.”

Esto es, al final el objetivo es aumentar la conciencia del Ser.

Métodos muchos, formas también, e incluso algunas con objetivos muy concretos, como las más clásicas en budismo, que trabajan fortísimamente la “atención”, con el objeto de que, conforme sepas lo que te sienta bien interiormente, no te distraigas de ello (por eso algunas veces me despido con “No os distraigáis. Sed felices”).

Las meditaciones analíticas, que versan sobre un tema concreto, son ya más avanzadas y se lucran de nuestro desarrollo interno al poder sentir y desarrollar algo sobre un tema sin quedarse enganchado en ello y sin olvidar qué somos.

Una buena introducción a la meditaciones son las relajaciones (paso previo en meditación) guiadas, porque educan en la atención, a seguir un discurso, a sentirse y trabajar contenidos concretos, pero en el sentido tradicional no son meditaciones hasta que puedas hacerla sin el discurso externo y hayas desarrollado un tanto lo que resumo más arriba. Pero no me ocupa esa distinción mucho, pues son beneficiosas igualmente.

Sin embargo, el objetivo final es la expansión a todo el día del estado meditativo, que estemos donde debamos, que no nos olvidemos de quiénes somos, y atentos a los movimientos dentro, relajados y felices pero atentos.

Igual que en Reiki, que la conexión sea lo más extensa posible.

### ¿ME RECOMENDÁIS ALGUNA MEDITACIÓN?

**Pregunta:** mi primer problema para la meditación es lograr "evadirme" de todo, me distraigo hasta con el vuelo de una mosca, siempre me ha pasado.

Ahí quizás veo una práctica muy buena el empezar relajándome fijándome con mi respiración, gracias por ese consejo bonita

**Respuesta:** Ya veo que no te basta con las intenciones.... ahora ya buscamos el modo, la forma o técnica. Las hay a miles.

Como bien te aconseja Vicente, debemos empezar con una relajación profunda.

Es bueno tener un entorno adecuado y limpio, hacer tu petición para el trabajo que empiezas (y/o protección), conectarse a Reiki (si eso ves que no te activa demasiado... mira, yo tarde 4 años en poder meditar con Reiki, pues me activaba de tal modo que nunca lograba la relajación!! y eso después de más de 20 años de practiquilla, Reiki se cargó TODO, una auténtica revolución) .

**Te adjunto un documentillo simplísimo (OD) HACER ENLACE**, que hice rapidito para un alumno que empezaba, así que acepta lo sencillito (es que no hay más tiempo). Verás que te explica hasta la etapa de diferenciar las partes del yo, pero de una forma natural, muy básica, que te permitirá experimentar.

Las imágenes son importantes. Juega con tu mente, hazle la pregunta que te digo ahí... y déjala que actúe. Este ejercicio elemental te introduce a la relajación y a coger distancia.

Recuerda que a partir de ahora eres SOLO observadora. Eres una analista de tu mente. Y ten paciencia.

Sólo una cuestión más: El tema budista de la respiración/contar, que tiene 4 etapas, y que dura poco, es una meditación destinada a "generar atención". Eso no es relajante!! Eso es activador!!! Claro, si se hace bien.

De hecho en esa meditación no hay que cerrar los ojos del todo, y dejarlos entreabiertos y hay que trabajar fuerte y duro la postura, porque es una etapa avanzada de entrenamiento donde miras de no distraerte de tu contaje y si lo haces también debes observar en qué.

-----  
**Pregunta:** Ricard me enseñó a relajarme y no esperar nada (el señor ego se distrae). Entonces me voy a la playa, sentada frente al mar. Busco mi comodidad, mi lugar en mi mente donde estoy relajada y feliz, más allá de mi comodidad física, que por supuesto es importante

Los pensamientos pasan, pasan y los dejo ir. y en un instante quedo en un estado en el que olvido la sensación de mi cuerpo, olvido respirar, no siento los latidos de mi corazón, pierdo la noción del tiempo, todo es silencio aunque afuera estén los feriantes gritando y mis hijas con sus correrías

Ese instante es donde me siento feliz, profundamente feliz, en paz, es todo amor y nada más y en ese instante es cuando conecto con algo superior que se puede manifestar de distintas maneras. Es el "rozar la túnica de Dios" como describe Ricard. Y es sólo un instante, y sucede sólo a veces. Pero lo importante, para mi, es estar atenta a ese momento para que no se me escape!!!

**Respuesta:** tú trabajas con un nivel de meditación desde la perspectiva del DKM, buscando la sanación del Karma y además, aún no siendo necesario, tienes ayuda con eso "Superior", por así llamarlo y para no generar polémica.

Esas etapas de relajación, diferenciación etc. antes citadas quedaron atrás para ti.

¡Estamos interpretando contigo desde la distancia de muchos Km. simbólicamente un montón de cosas.... e incluso lidiando con la aparición de falsos "angelitos", etc.etc. !!!

Ese tipo de trabajo es el que corresponde a alguien que se ha tomado en serio su nivel III o Maestría, pues busca su propio caminito y trabaja contenidos concretos....

Hay otras maneras de hacer lo mismo, pero hay que reconocer que esta forma es privilegiada.

Ciertamente has aportado algo valioso, y es que en Reiki incentivamos la búsqueda de aquello que nos pueda "Guiar" (llámale como quieras) y el significado más profundo de nuestra existencia, nuestro karma (/s), ya superada la etapa de la conciencia del Ser.

No obstante, Rosana, no es necesario que todo el mundo se adentre de esta manera, pues cada alma tiene su propio camino, tanto en contenido como en forma.

Sin embargo, sí que es cierto que las primeras etapas de las que hemos hablado más arriba, son recomendables para muchos.

-----  
**Pregunta:** Me han dicho que meditar con los ojos abiertos ya es la repera!! ¿Es cierto?

**Respuesta:** Si entrenas a tu mente para algo determinado, un objetivo específico, tarde o temprano obtendrás resultados. La mente tiene la virtud de ser "plástica", esto es, la puedes orientar hacia lo que tú desees.

Esa es la esencia meditativa. Entrenar para lo que tú busques.

Si nos ceñimos a la tradición Sakya, que trabajan tanto la atención, verás claramente que tu mente debe estar muy centrada, no irse por los caminos de la fantasía y los ensueños. Cuando aparece el sueño, precisamente es cuando menos atentos estamos. Tú sabes que cuando alguien bosteza poco atento está. Lógicamente si logro centrarme sólo en contar y respirar y después en los 4 circuitos que ellos te piden, deberás estar en una cierta tensión.

Ahí tienes la activación.

Y hay otra a largo plazo, y es que eso tiene una influencia a lo largo del día, latente, que te va indicando qué estás haciendo dentro, una mayor conciencia, y también es activadora.

No creo que haya ninguna meditación que sea la repera.

Como digo, todo depende del objetivo que te planteas.



Yo os he expuesto unos que enlazan bastante con lo que persigue la mayoría del personal que desea evolucionar hacia la Luz y el Amor. Pero hay otros.

Ya sabes que en Reiki trabajamos con la mirada también (Gyoshi ho), pero cuando lo haces con los ojos abiertos los objetivos son otros, ni mayores ni menores que los que buscan otros tipos. En ese caso hay una ventaja, que es la mayor facilidad para trasladar los beneficios de la meditación a lo cotidiano ( y otros) ... interesante.

-----  
**Pregunta:** El otro día practiqué siguiendo las indicaciones del documento que adjuntaste, pero es que me cuesta visualizar, ver, imaginar..., y no me causó los mismos efectos que la que suelo hacer ¿por qué?.

**Respuesta:** La que te planteo yo (OD), sólo es una introducción a la meditación, pero no buscando la atención (que un poco surge también), sino la diferenciación de las partes del yo y otros objetivos que planteé en mi escrito de este post.

Este primer paso, no variará tu estado de ánimo, a no ser que alargues la relajación, que sí tiene efectos endorfinicos.

Es un trabajo que te permitirá aumentar tu diálogo interno y hacer otros desarrollos posteriores.

Si te cuesta visualizar (hay ejercicios para aumentar eso también), puedes grabarte con la música que mejor te vaya, el relato.

En ese caso te aconsejo que dejes algo de tiempo entre etapas para darte espacio después cuando practiques.

En la escalera puedes contar de 10 a 1, antes de llegar al máximo estado de relajación. (y viceversa al salir) A la larga, llegar a tu máxima relajación no debe llevarte más de 1 minuto o dos, y la letra te la podrás saltar y por lo tanto, tu grabación

Lo más importante de esa introducción es la pregunta que haces a tu mente y tu acción posterior con lo que ella te devuelve.

Podrías incorporar esa parte a lo que haces tú, por unos minutos.

Los objetivos de eso ya te los he ido detallando en textos anteriores, y ya sabes, Maestro, que puedes enviarme resultados y podemos trabajarlos.

Referente a lo que tú haces, valdría la pena saber más exactamente qué es, para saber qué efectos va teniendo en ti.

Pero sospecho que Reiki ahí tiene una influencia al margen de la meditación que haces.

Ya sabes por el curso que has seguido esta semana, que Usui era un gran amante de Joshin Kokyu-ho, técnica empleada en varias tradiciones, que incorporó como subtécnica de Hasurei-ho, y que es una forma meditativa a través de la respiración, tantiens y la propia Luz, incorporada a Reiki y que tiene muchos efectos benéficos.

Ves, en este caso, no perseguimos el conocimiento, ni un entrenamiento, sino limpieza, energía, activación....Es una técnica que es más de Reiki que meditativa, pero para gustos los colores...

Lo que creo que es fundamental es saber lo que uno busca.

Una vez definido el objetivo, y evaluando que sea bueno para ti, buscar la forma, la técnica.

Otra cosa importante es alguien con quien poder compartir los resultados.