

# COMIENZA TU CAMINO



MÓDULO 1

## GUÍA DE MEDITACIÓN



NUESTRO ESPACIO

BY MI ESPACIO Y ARTEMISA SANACIÓN

# MÓDULO 1

## CUIDADOS DEL CUERPO FÍSICO



### **SIN UN CUERPO FÍSICO NO HAY ALMA Y SIN ALMA NO HAY EVOLUCIÓN.**

Nuestra alma requiere de un cuerpo físico para encarnar y darle un lugar en este mundo, como una vasija divina, una maquinaria perfecta, un traje 3D a la justa medida; pero también requiere de un cuerpo sutil, el cual está compuesto a su vez por filamentos de energía, ruedas (chakras) y conexiones invisibles para los ojos físicos. Desde la antigüedad muchos investigadores, médicos, científicos y grandes maestros se han dedicado al conocimiento de la energía sutil y por lo tanto se sabe que esta energía sostiene y genera el funcionamiento de todo nuestro organismo, desde glándulas, células, órganos, hasta moléculas y partículas cuánticas.

Somos un gran telar en el que todos los hilos están unidos y son interdependientes uno del otro. Estos filamentos de energía sutil, a su vez van formando una energía cada vez más densa y compacta hasta llegar a tomar forma a lo que conocemos como nuestro cuerpo físico.

Nuestra alma necesita de esta vasija que le permita experimentar a través de los sentidos, por lo tanto, no somos como un rompecabezas con las piezas desintegradas. Nuestro cuerpo no camina por un lado, las emociones por otro, mientras la mente se enreda con mil pensamientos. Aunque a veces parezca que nuestro telar se enreda y desenreda, no hay manera de salirnos del marco que lo contiene, porque no estamos separados. Somos este cuerpo físico, mente, alma y espíritu viviendo una experiencia simultánea y habitual en nuestra vida diaria.

# MÓDULO 1

## CUIDADOS DEL CUERPO FÍSICO



### **LO MÁS SIMPLE ES LO MÁS PROFUNDO, PORQUE LA PROFUNDIDAD ESTÁ SOSTENIDA POR LA SIMPLICIDAD.**

Tu vida se sostiene no sólo gracias a como nutres tu cuerpo, sino también por como nutres tu mente, tus emociones, así como tu alma y tu espíritu. Por lo tanto, cuando hablamos de los cuidados del cuerpo físico para promover salud y bienestar, no podemos perder de vista que somos un ser integral y es necesario brindar nutrición en todos los aspectos que nos componen.

Como futura Maestra de Meditación, es indispensable tener este conocimiento de nuestro funcionamiento integral, ya que a través de la meditación y ciertos hábitos que he categorizado como “nutrimentos” podrás ser capaz de guiar procesos profundos de sanación a nivel físico, mental, emocional y por lo tanto ser de ayuda para muchas personas en la evolución tan ansiada de su alma.

### **NUTRIMENTOS DEL CUERPO FÍSICO**

Estos nutrimentos son unos de los más conocidos, ya que son los hábitos que podemos adquirir para sanar y equilibrar nuestra salud en el plano físico, y a los cuales dedicaré más tiempo en esta clase el día de hoy:

# MÓDULO 1

## CUIDADOS DEL CUERPO FÍSICO



### 1.ALIMENTACIÓN

No solo somos lo que comemos. Yo diría que somos lo que digerimos y logramos absorber. Pero como nos convertimos en ello, ya que lo que comemos va a conformar nuestras células que se van a convertir en tejidos, órganos y por lo tanto nuestro cuerpo físico. Yo agregaría que somos lo que come lo que comemos.

Si nuestra dieta está basada en plantas de origen orgánico, sin pesticidas ni químicos, nuestras carnes de animales pastando felices, en eso nos vamos a convertir. Pero si nuestra dieta esta basada en carnes de animales que han vivido sufriendo, no solo vamos a absorber esas frecuencias vibratorias, sino que las toxinas que produce el sufrimiento en las hormonas de los animales también las vamos a comer.

Todos sabemos las recomendaciones básicas de alimentación, por lo que no me tomaré mucho tiempo en explicarlas. Básicamente consiste en consumir una dieta balanceada basada en plantas, reducida en carnes rojas y grasas saturadas, alimentos chatarra, harinas refinadas, azúcares y edulcorantes artificiales.

Más adelante hablaré un poco más acerca de la frecuencia vibratoria de los alimentos y cómo podemos llegar a estados más profundos de meditación apoyándonos en nuestra alimentación.

# MÓDULO 1

## CUIDADOS DEL CUERPO FÍSICO



### 2. AGUA

Estamos compuestos en un 70-80% de agua, por lo que para que nuestro cuerpo físico: órganos, tejidos y células tengan un buen funcionamiento, necesitan una correcta hidratación. La hidratación no solo consiste en tomar 2 litros de agua simple al día como comúnmente se recomienda. Nuestras células tienen moléculas y partículas creadas por energía por lo que necesitan minerales y electrolitos. Por lo tanto, la calidad del agua es sumamente importante. Yo recomiendo tomar 500 ml de agua con una medida de electrolitos todos los días o si bien cada tercer día para mantener los niveles de hidratación óptimos además de por lo menos 1 litro de agua natural. Evita botellas de plástico. Una manera simple de activar tu agua es en una botella de vidrio azul con tapa plástica y que le den los rayos del sol una hora (Técnica Ho'oponopono)

### 3. EJERCICIO

El ejercicio es indispensable para fortalecer los músculos y huesos, estirar los ligamentos y tonificar cada uno de nuestros órganos. Hacer ejercicio con frecuencia permite tener un descanso reparador y por lo tanto una mejor regeneración celular, también activa nuestro metabolismo y funcionamiento de glándulas encargadas de producir hormonas. El ejercicio que te haga feliz es el adecuado para ti, ya sea nadar, correr, caminar, hacer yoga. Lo importante es el movimiento.

# MÓDULO 1

## CUIDADOS DEL CUERPO FÍSICO



### 4. DESCANSO

El descanso otorga al cuerpo serenidad mental y paz. Es importante cumplir con nuestros ciclos de sueño dentro del horario nocturno para activar nuestras hormonas. El descanso es fundamental para la regeneración celular.

### ALIMENTACIÓN

Existe una profunda relación entre los alimentos que consumimos y nuestra capacidad de conectar con nuestro ser interior. A través de los tiempos, las grandes corrientes espirituales han relacionado directamente la influencia de nuestra alimentación con nuestra capacidad para calmar la mente y entrar en estados profundos de meditación.

Pero no sólo nuestra dieta tiene impacto en nuestro estado mental. Éste también tiene una influencia sobre nuestra dieta. Por lo tanto, es un fenómeno bidireccional en el cual lo que comemos tiene repercusiones tanto positivas como negativas en nuestro estado mental y viceversa.

**Nuestro cuerpo y nuestra mente se alimentan y se nutren de unidades de energía.** Actualmente, la medida de energía más reconocida o valiosa de un alimento es el aporte medido en “kilocalorías”, pero no se toma en cuenta su frecuencia electromagnética que se mide en megahertz (MHz). A medida que los alimentos vivos van pasando por la cadena de producción, van perdiendo vitalidad, y, por lo tanto, su frecuencia vibratoria también disminuye.

# MÓDULO 1

## CUIDADOS DEL CUERPO FÍSICO

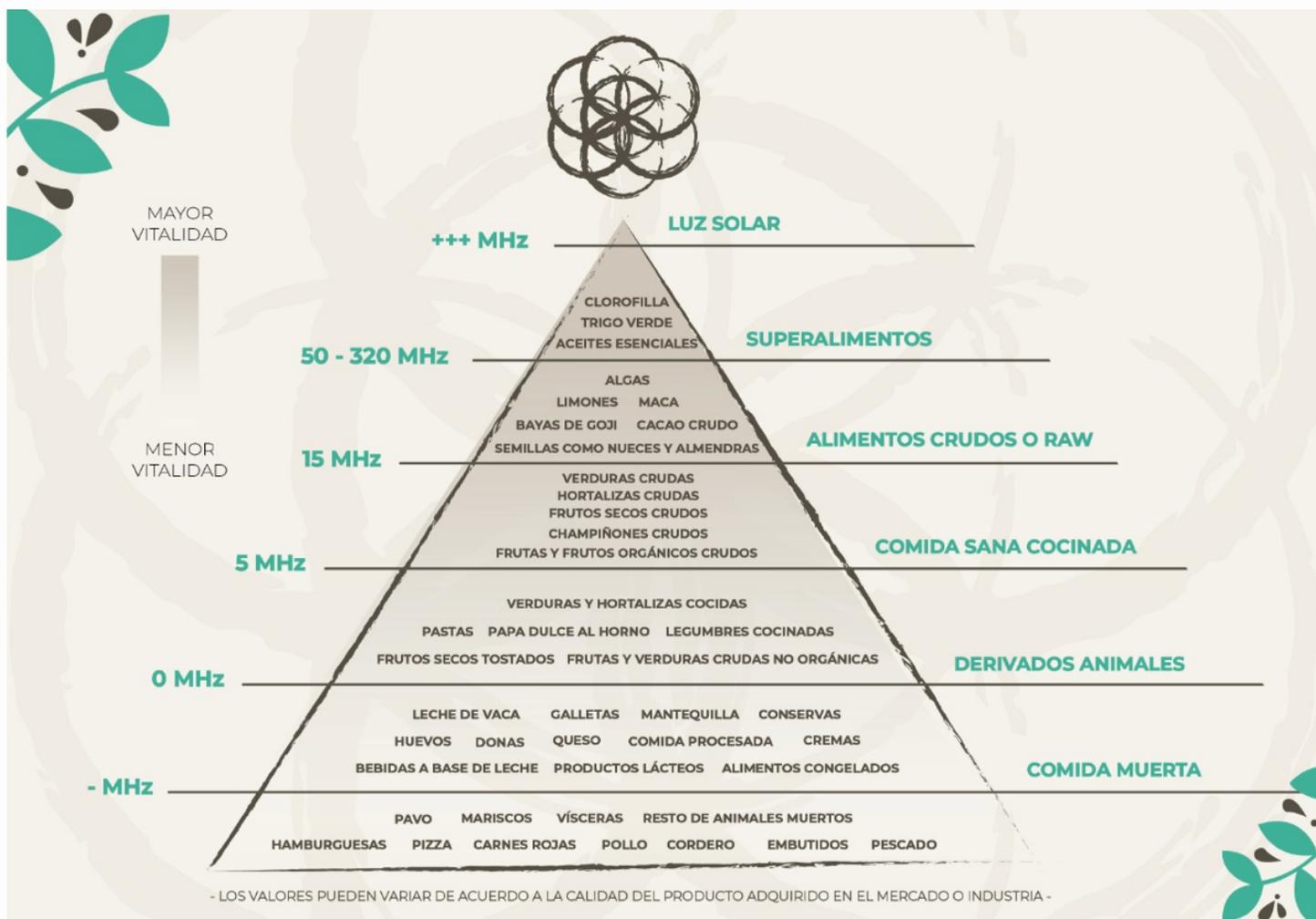


En 1928, André Simoneton descubrió en nuestros alimentos un espectro de radiaciones naturales que son capaces de influenciar nuestra salud, ya que estos alimentos, además de contener esta energía en su interior, tienen la capacidad de transmitirla a quien los consume. Simoneton los dividió en tres segmentos: alta vibración, baja vibración y vibración nula.

Gracias a sus descubrimientos, hoy tenemos la pirámide vibracional de los alimentos, la cual podemos usar como gran herramienta de apoyo para alimentarnos de manera correcta y balanceada basándonos en la vibración de los alimentos que consumimos, en lugar de estarnos preocupando por las calorías de estos. Porque, por ejemplo, el horno de microondas destruye y manipula la vibración de los alimentos, mientras que las calorías quedan intactas.

Al consumir alimentos de baja frecuencia como los procesados, enlatados, animales que han sufrido, estamos contaminando nuestro cuerpo y por lo tanto nuestras emociones, nuestros pensamientos y nuestra energía. Por el contrario, cuando comemos frutas, vegetales, cereales integrales, legumbres, todo lo que ha sido plantado y cuidado con amor, toda esa energía entra a nuestro cuerpo y le brinda a nuestras células una parte de esa alta vibración.

## PIRÁMIDE VIBRACIONAL DE LOS ALIMENTOS



# MÓDULO 1

## CUIDADOS DEL CUERPO FÍSICO



### NUTRIMENTOS DE LA MENTE

**LECTURA.** Está comprobado que la lectura ejercita el cerebro y contribuye a ampliar las zonas de funcionamiento cerebral. Cualquier tema es bueno para nutrir la mente: puede ser conocer otras culturas, adquirir herramientas para la vida, o algún tema relacionado a tus intereses personales. Los libros son artículos de primera necesidad que muchas veces se encuentran olvidados.

**CREATIVIDAD.** No tienes que ser escritor, pintor o músico para expresar la creatividad. Puedes expresar tu creatividad en la cocina, en la decoración o hasta en pequeños rituales en tu casa. Algo tan sencillo como prender una vela, poner unas flores en la mesa se convierte en un ritual cuando lo intencionamos.

**PAUSA.** Hoy en día la “prisa” es como una enfermedad contagiosa en donde la productividad se valora por encima de todas las cosas. Pero, así como la tierra necesita pausas para su regeneración, nosotros necesitamos la pausa para reparar nuestras fuerzas mediante la quietud. Ya se nos olvidó lo que es la pausa. El descanso ha pasado a ser juzgado y satanizado como un peligro que hay que evitar; entonces la tierra se llena de fertilizantes, los animales son alimentados con hormonas y nosotros procuramos tener cada minuto ocupado, se duerme lo mínimo, y cuando hay tiempo libre, se busca algo con que llenarlo porque “no nos vaya a dar flojera.” Las pausas diarias son indispensables. Lo ideal sería regalarnos un día a la semana completo de pausa y tranquilidad, y si puedes 7 días seguidos de pausa una o dos veces al año.

# MÓDULO 1

## CUIDADOS DEL CUERPO FÍSICO



### NUTRIMENTOS DE LAS EMOCIONES

**RESPIRACIÓN.** Existen muchas técnicas para realizar ejercicios de respiración que abarcan los niveles físico, emocional y espiritual. Es importante que más allá de la técnica que elijas utilizar, seas tan solo consciente de tu respiración y descubrir cuánto puedes expandir tus pulmones que son la sede de la alegría y la tristeza. Considera la respiración como tu herramienta más poderosa para sacarte de momentos difíciles, regresarte a la calma y llenarte de confianza en tan solo unos momentos.

**CONTEMPLACIÓN.** Esta práctica es una de mis favoritas y de las más sencillas. Se trata de aprender a observar las manifestaciones de la naturaleza alrededor tuyo. Aunque vivas en una ciudad puedes contemplar el azul del cielo, los árboles, un atardecer. Mi papá siempre me ha dicho y recuerdo que lo repetía mucho durante mi infancia: el no perder nuestra “capacidad de asombro” ante la maravilla de la naturaleza que se da día a día ante nuestros ojos. En estos momentos de contemplación una práctica para las emociones es observar lo que sentimos y en qué parte del cuerpo lo sentimos, lo cual nos ayuda a conectar profundamente nuestro cuerpo con nuestras emociones y viceversa.

**COMUNICACIÓN ASERTIVA.** No se trata de hablar por hablar, sino de comunicar a tiempo cualquier asunto que necesites expresar, y de saber escuchar por tu parte, lo que el otro tiene que decir, sin interrupciones, juicios o interpretaciones. Expresar con libertad emociones como el llanto y poder soltar la tristeza y el dolor y también poder llorar de alegría, de amor y gozo. Una técnica que me ha cambiado la vida es llamada “non-violent communication”

# MÓDULO 1

## CUIDADOS DEL CUERPO FÍSICO



### NUTRIMENTOS DEL ESPÍRITU

**JUEGO.** Llegamos a la edad adulta dejando a un lado esta actividad tan básica porque creemos que el juego es exclusivo de la infancia y construimos la creencia de que tus logros solo se obtienen a través del esfuerzo, sudor de la frente y en algunos casos que el sufrimiento es necesario para evolucionar. Sin embargo, lo que le da sentido a tu vida es que aprendas a jugar con ella: incluir la risa, pasear por el parque, darle de comer a los patos, caminar con tu perro, mecerte en los columpios, andar en bicicleta, patinar, jugar un juego de mesa, pasar tiempo con tus amigos, reír a carcajadas. Jugar abarca todos los niveles, desde el físico hasta el espiritual, ya que la hipófisis y las glándulas suprarrenales liberan hormonas necesarias para tu bienestar. Los maestros llaman “el juego espiritual” a darte la bienvenida a la vida, que te des cuenta de que estás aquí, ya llegaste. Juega con tu vida.

**CONEXIÓN.** Esta práctica nos permite conectar el mundo de afuera con el de adentro a través de los 5 sentidos: sentir el pasto en la planta de tus pies, abrazar árboles, el roce del agua con tu piel mientras te bañas, escuchar el canto de los pajaritos, y por supuesto que tu corazón se abra y entregue amorosamente a otra persona que puede ser tu pareja, tu hijo, un maestro, un amigo. Cuando lo logras, se abre la puerta de la percepción o intuición: el sexto sentido. Empiezas a escuchar lo que el otro calla, percibes los mensajes en la voz del viento, en el agua, cierras los ojos para ver la verdad oculta y permites que el silencio entre al lugar donde habita la claridad y la confianza.

**CONTACTO.** Abraza y déjate abrazar. La piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo físico y la puerta de entrada al cuarto chakra, que es el hogar de nuestra alma. A través del contacto, el alma vibra en sutiles pulsaciones que la expanden a frecuencias superiores de energía. Un estudio reciente ha comprobado que la depresión puede mejorar exponencialmente mediante el contacto y el abrazo.

# MÓDULO 1

## CUIDADOS DEL CUERPO FÍSICO



### NUTRIMENTOS DEL ALMA

**MEDITACIÓN.** La práctica de la meditación es el mejor nutrimento para el alma. Hay muchas técnicas de meditación y en la formación aprenderás acerca de varias de ellas. Elige aquella que mejor vibre contigo. Meditar 20 minutos por la mañana cambia tu frecuencia energética para que puedas sostener el estado de serenidad y alegría el resto del día. La meditación aquietta la mente y lleva al silencio, pero el silencio que requiere el alma no es externo, sino el silencio de una mente que descansa en paz sobre un corazón abierto. La regeneración celular sólo ocurre en posición horizontal o cuando te dejas de mover, por eso la meditación es un gran recurso para el estado de quietud.

**GRATITUD.** Es el elemento de todo lo anterior, un estado de consciencia que te permite ver lo que sí hay en tu vida, de manera que esto se multiplique en ella. Que tu vida esté sostenida por el amor y envuelta en agradecimiento por el simple milagro de vivirla. La magia consiste en pasar de lo cotidiano a lo sagrado, y de lo sagrado a lo cotidiano con absoluta naturalidad. Los días pasan de ser una rutina gris para ser sostenidos por la gratitud en cada acto que hacemos, porque llevamos lo más preciado: el pasaporte hacia la evolución.

# MÓDULO 1

## CUIDADOS DEL CUERPO FÍSICO



Hacer un hábito de los nutrimentos que más resuenen contigo tomando en cuenta cada uno de estos 5 componentes, fortalecerá tu práctica de meditación y tu formación, así como tu manera de compartir la información que recibirás durante estos meses.

Te recomiendo comenzar eligiendo un nutrimento de cada área o componente de nuestro ser, para que empieces a practicarlo y experimentar los beneficios que estos hábitos pueden traer a tu vida.

No se trata de lo que “tienes” que hacer o de hacer las cosas sin disfrutarlas, sino en la capacidad de NUTRIR tu cotidianidad con el único propósito de nutrirla: meditar por el gozo de observar como tu mente entra lentamente en silencio, tomar agua por el placer de hidratar tu organismo, comer sano por amor a ti mismo eligiendo platillos que disfrutas y te nutren, hacer el ejercicio que más te guste porque te llena de energía, utilizar la pausa durante el día para conectar con otros y con tu interior, contemplar la naturaleza por el simple hecho de sentirte viva.

Como todo en la vida a lo que no estamos acostumbrados, al principio puede requerir un poco de disciplina para formar estos hábitos positivos para poder disfrutar cada vez más en nuestro día a día, pero recuerda que no es necesario abrumarte ni estresarte por conseguir absolutamente todo, ni en todas las áreas. Ve a tu ritmo. Elige los nutrimentos que mejor vibren contigo. Practica, experimenta, siente, observa. Solo así, mediante tu experiencia, serás capaz de compartir desde un lugar mucho más profundo.

Con esto termino esta clase, no sin antes darte de nuevo la bienvenida a esta increíble formación que estoy segura, cambiará tu vida para siempre.

\*\*Material entregado por L.N Paulina Carranza

**NUESTRO ESPACIO | @NUESTROESPACIOMX**