


# COMIENZA TU CAMINO



MÓDULO 1

## GUÍA DE MEDITACIÓN



NUESTRO ESPACIO

BY MI ESPACIO Y ARTEMISA SANACIÓN

# MÓDULO 1

## COMIENZA TU CAMINO

### INICIOS E HISTORIA DE LA MEDITACIÓN



¡Bienvenida! Nos encanta tenerte aquí, profundizando en tu camino espiritual y de meditación. Como parte de esta formación, nos interesa mucho que puedas ir ampliando tu perspectiva de tu propio mundo interior con y en todos los sentidos, por eso en esta primera parte queremos que conozcas los orígenes y corrientes filosóficas más representativas de la Meditación.

¿Por qué? Porque aunque saldrás de aquí más que lista para guiar y dar meditaciones de manera intuitiva y canalizando con tu propia voz, también es importante que tengas las bases teóricas y que sepas ¿para qué haces lo que haces? Y que puedas explicarlo a los demás. Como siempre te decimos: FILTRA. INVESTIGA. RESUME. TOMA NOTAS. Quédate con lo que te funciona y lo que no deséchalo, pero sobre todo abre tu mente.

 Empecemos...

Los orígenes de la meditación se registran miles de años antes de Jesucristo. En la historia oficial se atribuye a las culturas orientales ancestrales, los orígenes en la práctica en meditación.

Aproximadamente en el siglo VI antes de Cristo empezaron a mencionarse a las culturas védicas en la transmisión de principios de vida orientados a la espiritualidad y a lo religioso.

De acuerdo a las características culturales de la época y a las distintas sociedades, se fueron desarrollando varios caminos de crecimiento espiritual a través de la meditación, que tienen algunas características en común aunque sus objetivos o metas sean totalmente distintas.

A continuación te explicamos un poco de ellas.

# MÓDULO 1

## COMIENZA TU CAMINO

### INICIOS E HISTORIA DE LA MEDITACIÓN



La primera corriente, es la del **Budismo Zen** (Zen del sánscrito que significa meditación), está basado en las enseñanzas de Siddartha Gautama, el Buda, que significa "el que sabe", quien ha logrado un nivel de comprensión y madurez que lo convierte en un ideal humano inspirado por la divinidad. El ideal de los budistas es **la moderación e iluminación**, la liberación espiritual de las posesiones del ego, la familia, y las comodidades. Esto implica para ellos, alcanzar la virtud espiritual, liberándose de las pasiones y ataduras, reconociendo y aceptando que el sufrimiento es inevitable. Según esta corriente: los apegos distraen a las personas de disfrutar y vivir plenamente el momento presente. Geográficamente el budismo zen se practica en la India y se mueve hacia Nepal, Japón, China, Vietnam

Otra corriente importante para tomar en cuenta en temas de meditación es el: **Yoga** (del sánscrito que significa unión) abarca muchos sistemas de la India que incluyen la meditación, la disciplina corporal, los cánticos (mantras) e himnos religiosos. El ideal yogui pretende llegar a **la iluminación** y autorrealización mediante la unión del individuo con el espíritu cósmico (que también es llamado Universo, Conciencia), de la mente y el cuerpo. La cultura védica originalmente transmitía esta sabiduría vía oral mediante cultos, ritos y sacrificios. Para Patanjali (el padre del Yoga) la meditación es la unión de la mente con el objeto. La iluminación en esta corriente, sería un estado en donde sólo queda presente el significado del objeto sobre el cual se fija la atención.

Otra corriente de meditación es el **Sufismo**, que opera más en Oriente Medio y culturas islámicas, se basa en principios de **autorrealización** a través del camino del conocimiento, el amor y la consagración. El sufismo se centra en la enseñanza y sólo puede comprenderse viviendo. Culturalmente se ha expandido ampliamente, gracias a uno de sus profetas más conocidos: Mahoma.



# MÓDULO 1

## COMIENZA TU CAMINO



## INICIOS E HISTORIA DE LA MEDITACIÓN

La última corriente que revisaremos en este capítulo, es la formada en Occidente y en particular en los Estados Unidos en donde la influencia de las culturas orientales tiene un auge importante en la década de los 70's con el movimiento hippie que después se fue hacia el uso de programas basados en meditación y relajación.

El término **Mindfulness** está asociado estrechamente con el de meditación, siendo un estado de conciencia que se alcanza mediante practicarlo y hacerlo un hábito.

En los años 70's, en las Universidades de Massachusetts y de Harvard se comienza a abrir espacio en la investigación sobre mindfulness vs mindless y su relevancia en temas de salud, educación y negocios. El área de salud se ve especialmente beneficiada con los temas de mindfulness, en particular en los efectos en adultos mayores que muestran efectos positivos en disminuir síntomas físicos de dolor en artritis, o relacionados a adicciones. En el área de negocios, el mindfulness se aplica en relación a aumentar la creatividad, disminuir el estrés y evitar accidentes. Ya para los años 80's en el área educativa se aborda el tema de una educación mindful en relación a la atención y el aprendizaje.

El uso de la meditación y yoga para entrenar el desarrollo de la atención-concentración y la conciencia ampliada en la salud física y mental tuvo un crecimiento importante a partir de los años 90's en todo el mundo, y actualmente, prácticamente la mayoría de las personas alguna vez hemos probado o intentado alguna de estas técnicas.

# MÓDULO 1

## COMIENZA TU CAMINO

### INICIOS E HISTORIA DE LA MEDITACIÓN



A continuación te dejamos un recuadro que puede servirte para poder tener los conceptos con estructura de la Historia de la Meditación.

CORRIENTE	BUDISMO ZEN	YOGA	SUFISMO	MINDFULNESS
A TRAVÉS DE	Comprensión	Unión mente-cuerpo mente-objeto	Senda	Momento presente
VÍAS	Las 8 sendas: 1. palabra verdadera 2. acción correcta 3. vida correcta 4. esfuerzo correcto 5. atención correcta 6. concentración correcta 7. pensamiento correcto 8. comprensión correcta.	Los 8 pasos: Abstenciones, observancias, postura, control energía vital, interiorización, concentración, meditación.	Crítica a la lógica, y filosofía, y pone énfasis en la experiencia directa. Conocimiento directo, comprensión intuitiva, certeza.	Awareness (Conciencia de): Sentimientos Pensamientos Emociones
FINALIDAD	Moderación	Iluminación	Autorrealización	Atención
HERRAMIENTAS	Meditación Zen	Acción, Conocimiento, Consagración, Cuerpo	Meditación o filosofía de vida	Momento a momento

A lo largo de esta Formación vamos a ver muchas más técnicas y tipos de meditación, pero estas bases te ayudan a comprender el propósito y evolución de meditar.

# MÓDULO 1

## COMIENZA TU CAMINO

### INICIOS E HISTORIA DE LA MEDITACIÓN



En estudios recientes, se ha definido a la meditación como un proceso de autorregulación atencional y un estado de conciencia ampliada que nos permite desarrollar la percepción del momento presente, en lugar de preocuparnos por el pasado o el futuro.

La meditación nos ayuda a tener:

- Gran sensibilidad al ambiente y entorno.
- Mayor apertura a información nueva.
- Una conciencia de múltiples perspectivas para la resolución de problemas.
- Ayuda a descansar y relajar nuestra mente, mejorando la concentración.
- Mejora la memoria y la estabilidad emocional.
- Ayuda a tomar mayor consciencia personal.
- Facilita y mejora la calidad del sueño y la salud en general.
- Contribuye a mejorar el estado anímico.
- Conecta con la intuición y otros estados de conciencia.

Bibliografía:

(McIntosh, 1997) (Fadiman y Frager, 1976) (Proulx, 2003) (Mason y Hargreaves, 2001) Artículo de Revista UNAM.