



2^a
EDICIÓN

LAS LLAVES DE LA MEDITACIÓN

Maeve Madrigal

|| Exclusivo para miembros de Tribu Mamáluna ||

¡Hola!

Soy Maeve Madrigal y creo que has llegado hasta aquí por una buena razón. Ya sea porque quieras probar los beneficios de la meditación, porque hayas intentado antes meditar con más o menos éxito o porque sufras de ansiedad u otra dolencia. Quizás estés estudiando "El Secreto", eres un deportista o un artista buscando mejorar su visualización creativa o puede que, sencillamente, te produzca curiosidad éste fenómeno que es la meditación del que todos hablan... éste e-book, tú y yo nos hemos encontrado por una buena razón.

En un Universo de infinitas posibilidades, soy de esas personas que creen que las casualidades no existen. Siento que todo lo que acontece en nuestras vidas está 'programado' para llegar a nosotros en el momento preciso. En el que se dan las circunstancias adecuadas para que podamos aprender lecciones nuevas y en el también que podamos exprimir al máximo las herramientas que el destino nos regala, para que logremos cumplir nuestros sueños y todo nuestro potencial: Las personas adecuadas, las

experiencias necesarias -positivas o negativas- las vivencias por las que pasamos, tienen todas una razón de ser para mí. Creo firmemente en las sincronías y señales del Universo.

También creo que tú, que acabas de empezar a leer éste libro, estás a punto de comenzar una aventura vital que, de una manera positiva y emponderadora, cambiará la manera en que concibes el mundo que te rodea, dándote un mayor control personal y ayudándote a conocerte a ti misma y apreciarte profundamente. Una aventura que te proporcionará más herramientas, aptitudes y energías para enfrentarte a tu día a día de las que habías soñado hasta ahora: Para manifestar tus sueños y también para lograr tus objetivos.

La meditación no es una cháchara de la New Age, un fraude *paranormal* o una práctica pseudoreligiosa: Es un ejercicio psicológico y *deportivo*, que va a permitirte conocer (¡por fin!) y relacionarte con una parte de tu cerebro que en nuestro mundo acelerado es una gran desconocida para la

mayor parte de nosotros. Una parte de tu cerebro que lleva, desde el día que naciste, acumulando conocimientos, aprendiendo lo mejor de cada experiencia y comunicándose con la gran comunidad que conforman tus semejantes, de una manera en que tú y yo ni siquiera imaginamos. La meditación ha llegado hasta ti para ayudarte a lograr tus sueños, en el momento adecuado de tu vida. Éste es *tu momento*.

Hablando con tu otro Yo

Los síntomas de desconexión con tu otro yo son:

- ✓ Tensiones
- ✓ Ansiedad
- ✓ Bloqueos personales que no nos permiten avanzar
- ✓ Miedos profundos y arraigados
- ✓ Insomnio

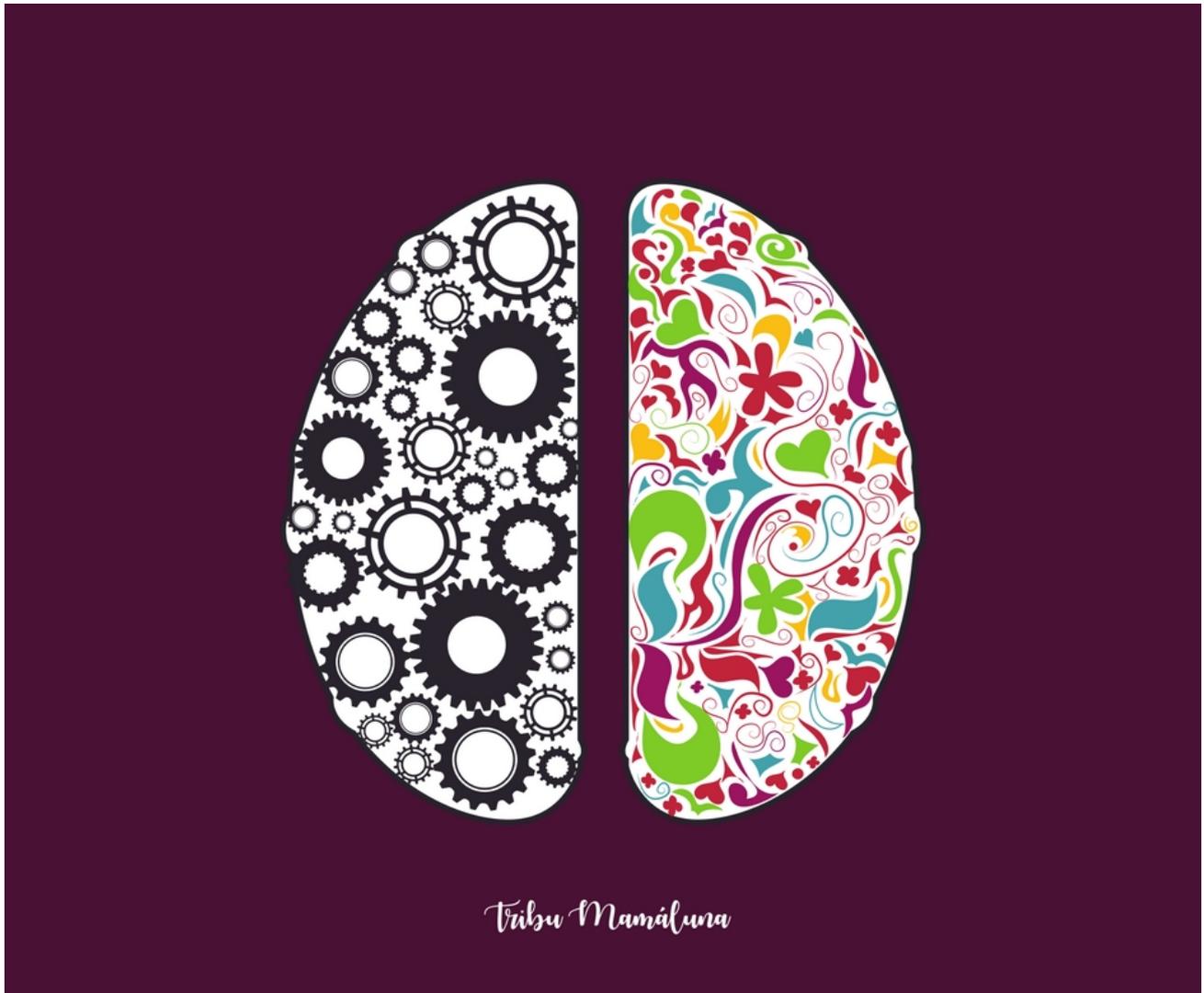
- ✓ Desvelos
- ✓ Repetición constante de patrones autodestructivos
- ✓ Falta de alegría vital
- ✓ Falta de proyectos y sueños
- ✓ Estrés
- ✓ Depresión

Quizá te sientas identificada con algunas o todas estas señales vitales. Cuanto más y más deprisa vivimos nuestra vida, más señales de desconexión con nuestro otro yo padecemos. Todos estos síntomas se producen cuando dos partes de nuestra psique, el consciente y el inconsciente, no se comunican de una manera fluida y natural.

Pero ¿cómo es de importante ésta comunicación?

Nuestro inconsciente está naturalmente preparado para la toma de decisiones de una manera instantánea, porque puede procesar en cuestión de milisegundos toda la información de una situación concreta, información verbal, no

verbal e incluso histórica, sopesando que es lo mejor para nuestros intereses presentes y también futuros, y para nuestro crecimiento personal y felicidad.



El Inconsciente no se equivoca, no tiene dudas, recuerda todas las experiencias y acontecimientos pasados de nuestra vida y de la de nuestra comunidad. El inconsciente tiene los mejores datos para encaminar nuestros pasos y para decidir con precisión y éxito... Y de hecho, lo hace continuamente, o al menos intenta hacerlo aunque no nos demos cuenta y de

ahí viene gran parte de nuestra ansiedad y el estrés. El problema reside en que en nuestra sociedad el consciente, que es una mera herramienta ejecutiva en nuestra biología -el encargado natural de organizar y llevar a la práctica los deseos y decisiones nuestro inconsciente, NO DE DECIDIR- se ha convertido por obra y gracia de nuestra educación cartesiana en el encargado de tomar las decisiones de nuestra vida. Algo para lo que no está, en absoluto, preparado.

El consciente, la razón, no puede valorar con suficiente rapidez todos los datos implicados, todas las posibles variables, todas los factores que pueden salir bien o mal. Forzado a procesar ingentes cantidades de información, el consciente se colapsa y, convencido de que estamos en peligro, manda señales a las glándulas endocrinas de nuestro cuerpo para que segreguen las sustancias que son necesarias para la supervivencia y la lucha, pero que son totalmente innecesarias para elegir, por ejemplo, entre la leche desnatada y la entera a la hora del desayuno. Con lo que el bloqueo y el miedo aumentan. Las señales son ahora las de

luchar o huir. Mientras nos dedicamos a racionalizar cual de las dos sería más sana y adecuada para desayunar hoy, luchando contra lo que nos *apetece*, nuestro inconsciente, que ya ha decidido, es mucho más inteligente, está más preparado y además tiene bastante mejor sentido del humor que la Razón, comienza a mandarnos señales para queelijamos la leche entera esta mañana, porque sabe que nuestro cerebro tiene hoy una mayor necesidad de ácidos grasos para, por ejemplo, evitar una enfermedad neuronal futura, o porque entiende que el duro día que comienza nos hará tener un mayor desgaste que acabará en un resfriado si no nos tomamos la leche entera.



Es verdad que el inconsciente se expresa con su propio lenguaje, que no tiene que ver con las frases perfectamente construidas y comprensibles del consciente, sino que lo hace a través de símbolos y ahí es donde comienza el gran problema. Quizá al tocar el cartón de leche entera, recordemos una mañana especialmente agradable de nuestra infancia, o al intentar agarrar el cartón de leche desnatada, nuestra mano diestra, si es con ella con la que escribimos, se

tropiece una y otra vez con el borde de la mesa hasta que terminemos por tirar toda la leche por el suelo de nuestra cocina. Más estrés para nuestro consciente, que a la presión de decidir algo para lo que no está preparado, tiene que sumar la idea de que somos torpes o que tenemos la cabeza en las nubes, y nuestro enfado porque ya llegamos tarde al trabajo. Una educación muy equivocada haciéndonos creer que todo lo que proviene del inconsciente son niñerías y tonterías, o un sinónimo de la falta de voluntad que nos falta para dejar de una vez la leche entera y perder esos cinco kilos que siempre nos sobran.

Ay, la fuerza de voluntad

Esa es otra idea que tenemos grabada a fuego en nuestro cerebro desde la infancia: Con suficiente información sobre un tema y *si nos lo proponemos en serio*, seremos capaces de hacer cualquier cosa que se nos ocurra, por absurda o incluso perjudicial que sea para nosotros mismos.

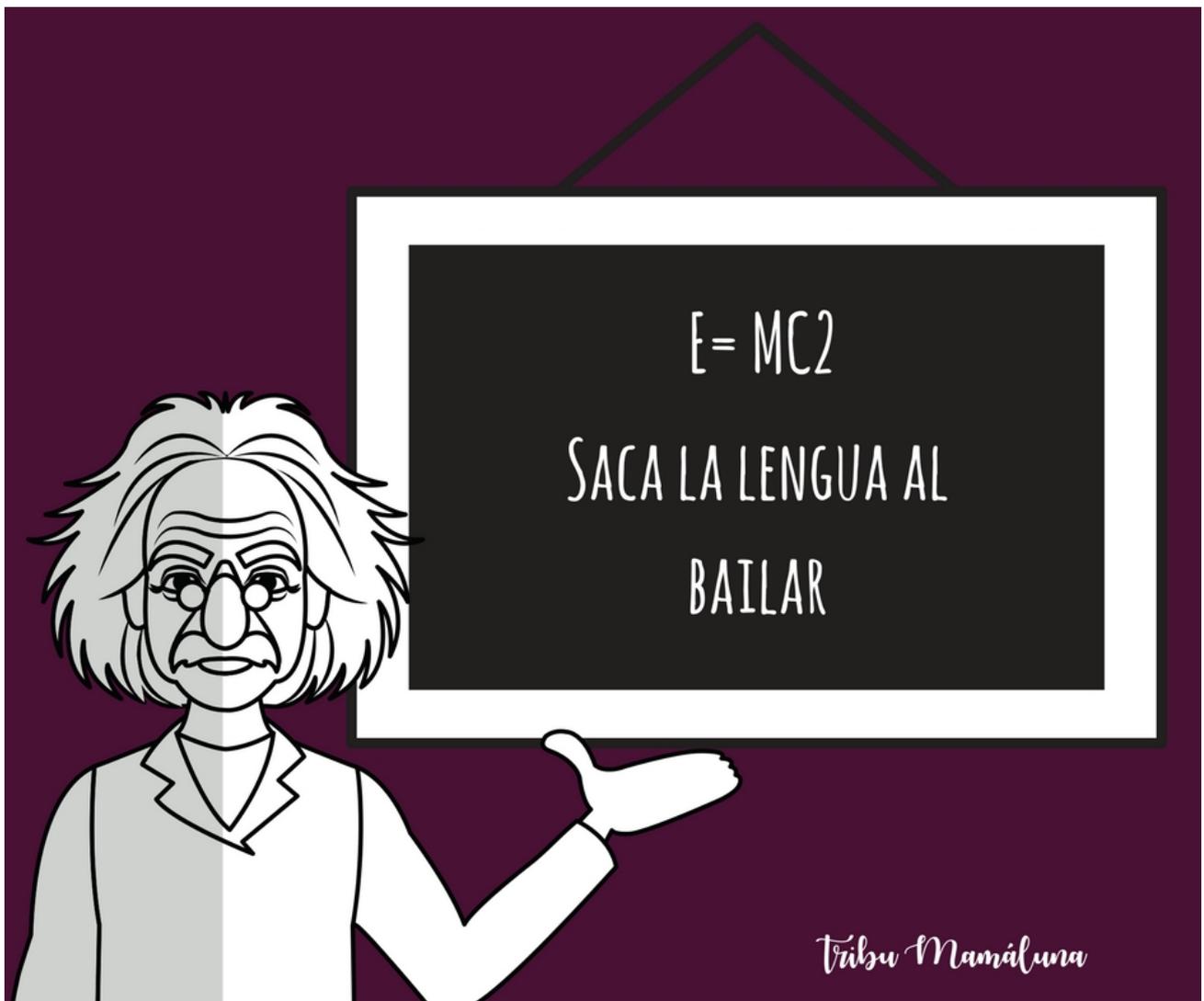
La fuerza de voluntad, que no es más que otra obligación

impuesta al consciente humano (que venía de fábrica preciso y bien engrasado para realizar a la perfección su cometido y limitarse a obedecer sin hacer preguntas y como un niño bueno a las indicaciones del inconsciente humano, preparado, inteligente y lleno de la sabiduría de millones de años de evolución) y que sólo ayuda a confundir más nuestro cerebro y hacer las cosas aún más difíciles.

¡Y qué bien puede hacer su trabajo el consciente cuando le permitimos hacerlo! Inventos, obras de arte, ideas científicas revolucionarias, maquinas, objetos y ordenadores, nuevas maneras de hacer las cosas en nuestro día a día, fueron un día simples impulsos del inconsciente en personas como tú y yo, que fueron convertidas en realidades mediante prueba y error gracias a sus conscientes puestos a trabajar. Porque esa es otra, el inconsciente es quien idea, imagina, guía y desea con un margen de error igual a cero, pero es el consciente el encargado de llevar a la práctica esa oleada creativa imparabile, quien tiene que estudiar la tarea que se le ha propuesto, llevarla al mundo real, comprobar si funciona, una y otra vez, hasta que dé con el método más adecuado

para llevarlo a cabo. En definitiva, las ideas de los hados no vienen con libro de instrucciones y sólo equivocándonos sabemos los seres humanos si algo puede servirnos o no.

Pero aquí estamos nosotros ahora, en el siglo XXI, empeñados en obligar al consciente pensar, decidir y ejecutar. Y a hacerlo perfecto y a la primera. Sería el equivalente psicológico a obligar a un caballo de carreras a construir una casa de tres pisos. Sin ladrillos. Para luego castigarle sin agua y sin heno cuando viéramos que se ha limitado a cocear y relinchar todo el día por el prado. ¿No os empieza a dar un poco de pena este consciente abrumado por demandas imposibles de cubrir? Ese es un buen sentimiento, porque ese consciente deprimido eres tú. ¡Vamos a curarlo!



Qué es la meditación

Es posible que hayas leído antes qué es la meditación. La mayor parte de la información sobre ésta práctica proviene de las religiones orientales, y es un tanto confusa y no demasiado práctica para la mente occidental, acostumbrados como estamos a sólo involucrarnos en actividades que tengan un objetivo y una finalidad práctica y clara. Que sirvan

para *algo* en el mundo material, vamos. Habrás leído definiciones como 'la meditación es la práctica de dejar la mente en blanco', 'acallar la mente', 'no pensar en nada', 'escuchar el vacío', 'concentrarse en el Tercer Ojo' o 'vivir el presente'. Suficiente para hacer a cualquiera con sangre en las venas salir huyendo en dirección contraria. No sé tú, pero para que mi mente se calle es necesario media botella de tequila y un buen golpe en la cabeza.

Nada más lejos de la realidad. Para entendernos en éste libro, la meditación es el equivalente de ir al gimnasio para nuestro consciente. Vamos a ponerle a hacer flexiones, pesas, press de banca y sentadillas, mientras nosotros, cómodamente sentados en una silla, sintonizamos con Radio Inconsciente, recibimos información creativa, recuperamos las ilusiones y las ganas de vivir, aliviarnos el estrés y la ansiedad, equilibramos nuestra presión sanguínea, regulamos la secreción de sustancias cerebrales, mejoramos nuestros ciclos de sueño, actividad y descanso, nuestra concentración e incluso nuestra actividad sexual, la oxigenación de nuestro cerebro y el aspecto de nuestra piel, abandonamos hábitos

nocivos y ganamos en autoconfianza, fuerza física y mental , reforzando nuestro sistema inmune. Y, todo esto, a cambio de 10 minutos de nuestro día. ¿Te parece una ganga? Lo es ¡en mucho sentidos!

Las Llaves de la Meditación para principiantes consisten *solamente* en esto: tener al consciente entretenido con ejercicios en apariencia muy fáciles y algo aburridos, mientras el inconsciente se explaya, nos saluda y nos recibe como un viejo amigo que se moría de ganas desde hace décadas de pasar el rato con nosotros, ayudarnos, guiarnos y hacernos la vida más fácil y más agradable. ¡Nuestro Inconsciente es una abuela que nos esperaba con una bandeja de galletas recién hechas! Pero la meditación es mucho más que esto, y, si aceptas el reto que propone éste libro, descubrirás que es la manera perfecta de manifestar tu Voluntad en este mundo, sin tensiones, sin sensaciones de frustración o de defraudarnos continuamente a nosotros mismos, saboreando y disfrutando del proceso de llevar a la práctica un torrente inacabable de creatividad, ideas innovadoras y energía alegre, fresca y constante, tal que nunca hubieras imaginado que se

escondía en tu interior. El inconsciente, siempre inteligente y preparado para cualquier reto, está abierto no sólo a comunicarse y tomar las riendas cuando sea necesario, sino también a ser programado por ti para trabajar duro y de la manera más creativa, fluida, fácil y satisfactoria para conseguir tus sueños y metas, por difíciles y complicadas que le hayan parecido siempre a tu consciente, continuamente agobiado y desbordado. El inconsciente está capacitado para trabajar para ti y cumplir tus sueños más locos, con el menor esfuerzo por tu parte... consciente.

El inconsciente eres tú, sí, y al mismo tiempo es algo más. Es la mayor herramienta con la que hemos venido a este mundo. NO LA PODEMOS DESAPROVECHAR. El reto que te presenta este libro es el de *ir* al gimnasio de la mente, 10 minutos cada día -10 tan solo- para hacer unos ejercicios tan fáciles que cualquier niño de preescolar es capaz de realizar (y lo hacen, créeme). Este el reto también consiste en esforzarte en dominar y controlar un consciente atolondrado y sobrado de kilos como es el tuyo y el mío en nuestra sociedad occidental, acostumbrado a no levantarse jamás del

sofá de la mente, tumbado la mayor parte de su día, quejándose del estrés que sufre porque le obligamos a hacer un trabajo que no le gusta y para el que no vale, mientras echa barriga cervecera en su equivalente mental. La meditación es fácil, pero también es para valientes. ¿Te atreves?



Nuestro Consciente es un niño mimado, gordo y estresado

Comunicarnos fluidamente con nuestro inconsciente no solo tiene la ventaja de aliviar el estrés, limitar la ansiedad, prevenir y curar enfermedades relacionadas con la tensión constante y con la inflamación crónica, así como a mejorar las decisiones que tomamos en nuestra vida, limitando a cerca de cero los errores evitables. Además, mejora nuestra autoestima, al hacernos personas más relajadas y con mucho más control, irónicamente, sobre nuestras vidas. ¡Dejar de controlarlo todo es recuperar por fin el control! Incluso, al permitirnos deshacernos de ciertos hábitos automáticos que todos tenemos, aumenta nuestra percepción del paso del tiempo. Nuestros días parecen tener otro ritmo, nos *cunden* más, somos más conscientes de los pequeños placeres de la vida y de los pequeños acontecimientos que, antes de empezar la meditación, nos pasaban desapercibidos. Para ello, tenemos que entrenarnos en el objetivo de conseguir que nuestro consciente se calle un rato – ya sabes, el tipo rubio y rubenescos de más arriba- y eso, ay, eso no le va a gustar nada. El consciente está continuamente exigiendo que

le entretengamos: Televisión, cine, videojuegos, internet, smartphones, alcohol, comida y sustancias tóxicas son las *drogas* que demanda ininterrumpidamente para aliviarse de la presión constante a la que se ve sometido.

Ahora imagina a tu Consciente como éste muchacho malcriado, agobiado y sin afeitarse, siempre malhumorado, encerrado en una prisión de carne y hueso en la que a penas entra la luz del sol, exigiendo su dosis de videojuegos, Facebook y cafeína, e intenta explicarle que sólo se aliviará de su ansiedad y dolor, que sólo podrá abandonar su puesto de trabajo extenuante, si se pone a hacer abdominales todas las mañanas durante 10 minutos al salir el sol. Un adicto, enganchado a algunas de las drogas más duras que existen, abandonando de golpe sus adicciones en el momento en que más las necesita y obligado a hacer ejercicio. ¿No te da algo de pena?

¿Meditar cuesta tanto?

Honestamente, sí. Cuesta al principio. Recuerda que te

estoy hablando del consciente y del inconsciente como dos personajes separados de ti, pero en realidad no lo son. Son partes de ti. Eres tú. Una de ellas no habla el idioma que te han enseñado desde pequeño, está deseando comunicarse contigo y es inteligente, avanzada y llena de fuerza: Está ansiosa por establecer contacto. La otra está enferma de estrés y nunca se ha ejercitado, está regordeta y es muy perezosa y mal criada y se sienta poco valorada porque no la permitimos hacer el trabajo para la que tanto se ha preparado. Acostumbrada como está a trabajar hasta la extenuación por un lado, no sabe lo que es esforzarse para conseguir sentirse mejor si no es con estímulos constantes por el otro, que cada vez le hacen sentirse peor. Es aquí donde los métodos orientales fallan, porque en Oriente, religión mediante, están más acostumbrados a la reflexión y a la concentración que nosotros.

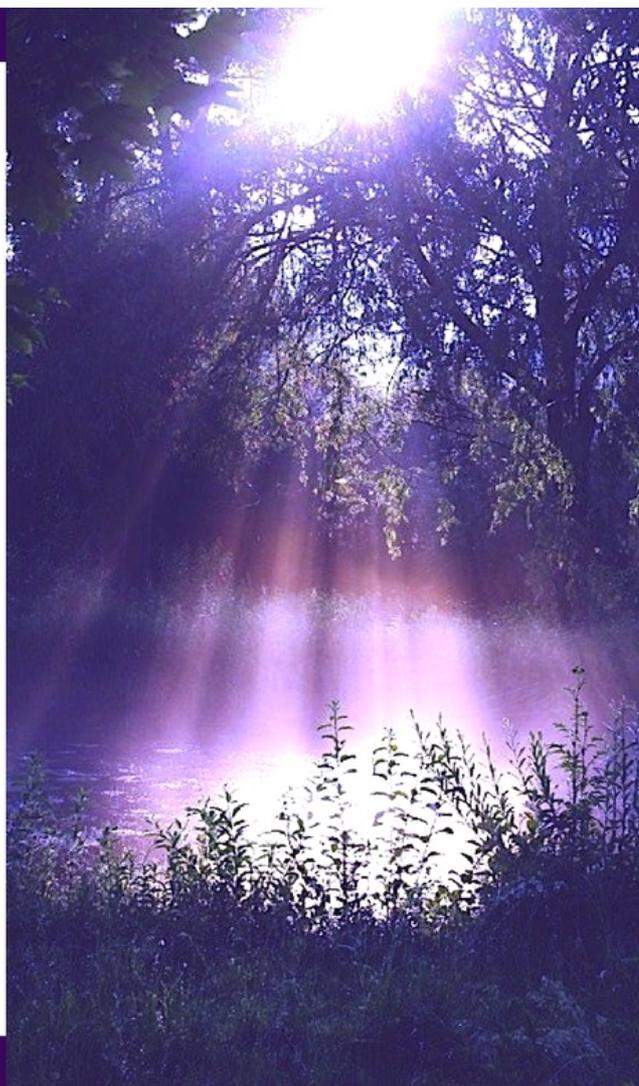
Por eso te voy a regalar tres métodos, tres ejercicios, tres tipos de entretenimientos para el consciente diferentes, para que experimentes cuál es el que mejor se adapta a tus necesidades especiales, con un plan de trabajo, más trucos

para salir a delante en este nuevo desafío que te has propuesto. Estas son mis *Llaves de la Meditación*, un regalo especialmente creado para ti. Y lo mejor es que, cuando el reto termine (lo creas ahora o no) por insatisfactorias puedan haber sido al principio tus sesiones de meditación o lo frustrada que te hayas sentido, tu consciente habrá rebajado barriga y sacado músculo, tu inconsciente te habrá comunicado mil maravillas, y tú te sentirás tremendamente orgullosa por el trabajo realizado. Lo demás... lo demás vendrá por si sólo. Y te aseguro que esa será la mejor parte.

*Con Maeve
Madrigal*

RETO DE MEDITACIÓN DE 21 DÍAS

Tribu Mamá Luna



El reto

Aquí tienes unas preguntas y unas plantillas que he preparado para ti, para ayudarte a para comenzar tu reto de meditación. Contesta las preguntas sinceramente. Cuanto más honesta seas contigo misma, mejor será el resultado del reto y más provecho le sacarás a las Llaves de la Meditación.

Imprime éstas hojas o cópialas en un cuaderno, lee las Tres Llaves y decide con cuál de ellas comenzarás tu entrenamiento de 10 minutos diarios. No te lo pienses mucho, elige la primera que venga a tu mente... ¡tu inconsciente sabe cuál es la adecuada para ti! Si pasados unos días esa llave no se adapta a tu momento vital bien, elige otra, hasta que te sientas cómoda.

Comprométete contigo misma, rellinando y firmando el contrato del *Reto de Meditación* y elige un día para comenzarlo. No tiene que ser una fecha especial ni muy lejana en el tiempo: Recuerda, tu consciente encontrará mil excusas para no empezar a entrenar y esa será la parte en la que te tendrás que poner seria. No le escuches, ¡ponle a hacer abdominales mentales cuanto antes! Te lo agradecerá antes de lo que piensas y lo hará permitiéndote ser más productiva, más creativa, más descansada y con mejor humor. Merece la pena ser dura al principio.

Lee los trucos antes de comenzar y, cuando las cosas no

salgan como habías planeado, recuerda que no luchas contra un enemigo, sino que ayudas a un hijo querido a remontar el vuelo y disfrutar de su vida como nunca hasta ahora. Trátate a ti misma con cariño y con buen humor. Esto es un reto de vida, no unas oposiciones a notarías. Estamos aquí para aprender y llevarnos nuevos hábitos de vida. No es conveniente competir, pero empezar el reto con otras personas puede ayudarte. Aún así, a mi por ejemplo, me costó meses poder meditar cerca de otras personas. Para algunos la meditación es un tema privado al principio, o incluso para siempre. Cuando nuestro *gordito mental* esté más ejercitado, aprenderás a meditar en la cola del banco o sentada en el autobús de camino al trabajo, sacando provecho a las esperas que ahora te sacan de quicio y rebajando mil puntos tu estrés diario. ¡Eso y mucho más!

Teniendo las cosas claras

Como has visto, no soy una gran fan de la fuerza de voluntad, pero también he comentado antes que sentarte a meditar los primeros días supondrá un cierto esfuerzo por tu parte. Para que éste sano, razonable esfuerzo para obtener

una recompensa no se convierta en otra obligación más en tu vida, que machaque a tu consciente y te deje frustrada y desengañada, es necesario saber qué pretendes al sumergirte en el mundo de la meditación y que realices un compromiso personal contigo misma, que te permita tener el tiempo suficiente para ver los cambios que la meditación produce en ti y en tu vida.

La meditación funciona, bien y rápido, pero es un proceso, y no verás ninguna recompensa al esfuerzo de *entrenar*, meditando solamente dos veces en tu vida... ¡o quizá sí! Para ayudarte los días difíciles, responde con sinceridad estas preguntas y echa un vistazo a tus respuestas, al menos una vez por semana, mejor si es todos los días. Aunque quizás te hayas acercado a éste e-book sólo por curiosidad, puede que te sorprendan tus respuestas. ¡Vamos a ello!

El cuestionario

I. De los síntomas de desconexión con nuestro Otro Yo que has leído en el primer capítulo ¿cuáles crees que definen tu actual momento vital?

II. De los beneficios de la meditación que has leído en el anterior capítulo ¿cuáles crees que te ayudarían? ¿cuáles te parecen imprescindibles para ti ahora mismo? ¿de cuáles te puedes beneficiar a largo plazo?

III. ¿Crees que es posible conseguir cambios palpables en tu estado de salud y de ánimo con sólo 10 minutos de práctica al día?

IV. Tu actual organización de vida ¿te permite levantarte cada día de diario 10 minutos antes? ¿acostarte 10 minutos antes los días laborables?

V. ¿Estás preparada para comprometerte con tu felicidad durante 21 días de tu vida, aunque eso suponga realizar algún ejercicio, durante un periodo corto de tiempo cada día, que en apariencia no tenga sentido para ti?

VI. ¿Crees que estás realmente preparada para ser feliz?

VII. ¿Quieres conocerte, comprender mejor tus limitaciones y superarlas?

VIII. ¿Estás dispuesta a descubrir que eres una persona más capaz y creativa de lo que habías pensado hasta ahora?

IX. ¿Crees que las personas relajadas y tranquilas son menos productivas? ¿te asusta parecer ante los demás una

persona más sana y centrada?

X. ¿Estás dispuesta a sentir realmente tu cuerpo y tu mente, tal y cómo es en realidad y no como tú *crees* que es?

Cuando hayas terminado éste cuestionario, toma unos minutos para releer las respuestas en voz alta. No hay respuestas correctas o incorrectas aquí, ni positivas ni negativas; su finalidad es que el lado izquierdo de tu cerebro, (si eres diestro) donde se encuentran los centros de la escritura y del pensamiento racional, y el derecho -el lado creativo- donde se encuentran los centros del oído y el inconsciente, se comuniquen. De esta manera, el proceso comienza incluso antes de hacer tu primera meditación y

estarás más preparada para contestar la última pregunta, y fundamental, antes de comenzar tu Reto:

XXI. ¿Estás preparada para comprometerte contigo misma a realizar una sesión de meditación diaria de 10 minutos, durante los próximos 21 días, para conseguir el cambio que deseas en tu vida? Dibuja un círculo de color rojo alrededor de lo que proceda.

Sí / No

Si tu respuesta ha sido sí, lee, fecha y firma ahora tu Contrato de Compromiso Personal con el Reto de las Llaves de la Meditación, y continua leyendo.

Si tu respuesta ha sido no, guarda por favor este e-book en tu biblioteca digital. En un futuro nos volveremos a encontrar porque, como ya dije al principio de este libro, no creo en las casualidades. ¿ Y tú?

Contrato de Compromiso Personal con el Reto de las Llaves de Meditación

Reto de Meditación

TRIBU MAMÁLUNA

Yo, _____ estoy dispuesta a comenzar ahora el reto de las Llaves de la meditación, comprometiéndome a dedicar 10 minutos de mi tiempo, cada día, durante los próximos 21 días. A entrenar mi Consciente y dejar fluir mi Inconsciente, y a hacerlo disfrutando plenamente del proceso, con sus altos y sus bajos, sus recompensas y sus sinsabores, de una manera amorosa y comprensiva con las necesidades de mi cuerpo y de mi mente, dándoles a ambos el tiempo y el espacio necesario para adaptarse a su nueva rutina, sin exigencias ni castigos, pero con firmeza y bondad. Para ello, elegiré los mecanismos que sean necesarios, confiando por completo en el proceso, descartando todo aquello que no me sirva y abrazando aquello que funcione para mi, comprendiendo que mi Otro Yo sabe lo mejor para mi en todo momento, y que, para volver a completarme como ser humano, debo abandonar el control durante el Reto, y fiarme tanto de la efectividad de la meditación como de mis propios recursos internos para llevar esta meta a cabo.

Yo, _____, estoy dispuesta ahora a comenzar el Reto de las Llaves de Meditación, comprometiéndome a dedicar 10 minutos de mi tiempo, cada día, durante los próximos 21 días, a entrenar mi Consciente y dejar fluir mi Inconsciente, y a hacerlo disfrutando plenamente del proceso, con sus altos

y sus bajos, sus recompensas y sus sinsabores, de una manera amorosa y comprensiva con las necesidades de mi cuerpo y de mi mente, dándoles a ambos el tiempo y el espacio necesario para adaptarse a su nueva rutina, sin exigencias ni castigos, pero con firmeza y bondad. Para ello, elegiré los mecanismos que sean necesarios, confiando por completo en el proceso, descartando todo aquello que no me sirva y abrazando aquello que funcione para mi, comprendiendo que mi Otro Yo sabe lo mejor para mi en todo momento, y que, para volver a completarme como ser humano, debo abandonar el control durante el Reto, y fiarme tanto de la efectividad de la meditación como de mis propios recursos internos para llevar esta meta a cabo.

En _____, a ____ de _____ del 201__

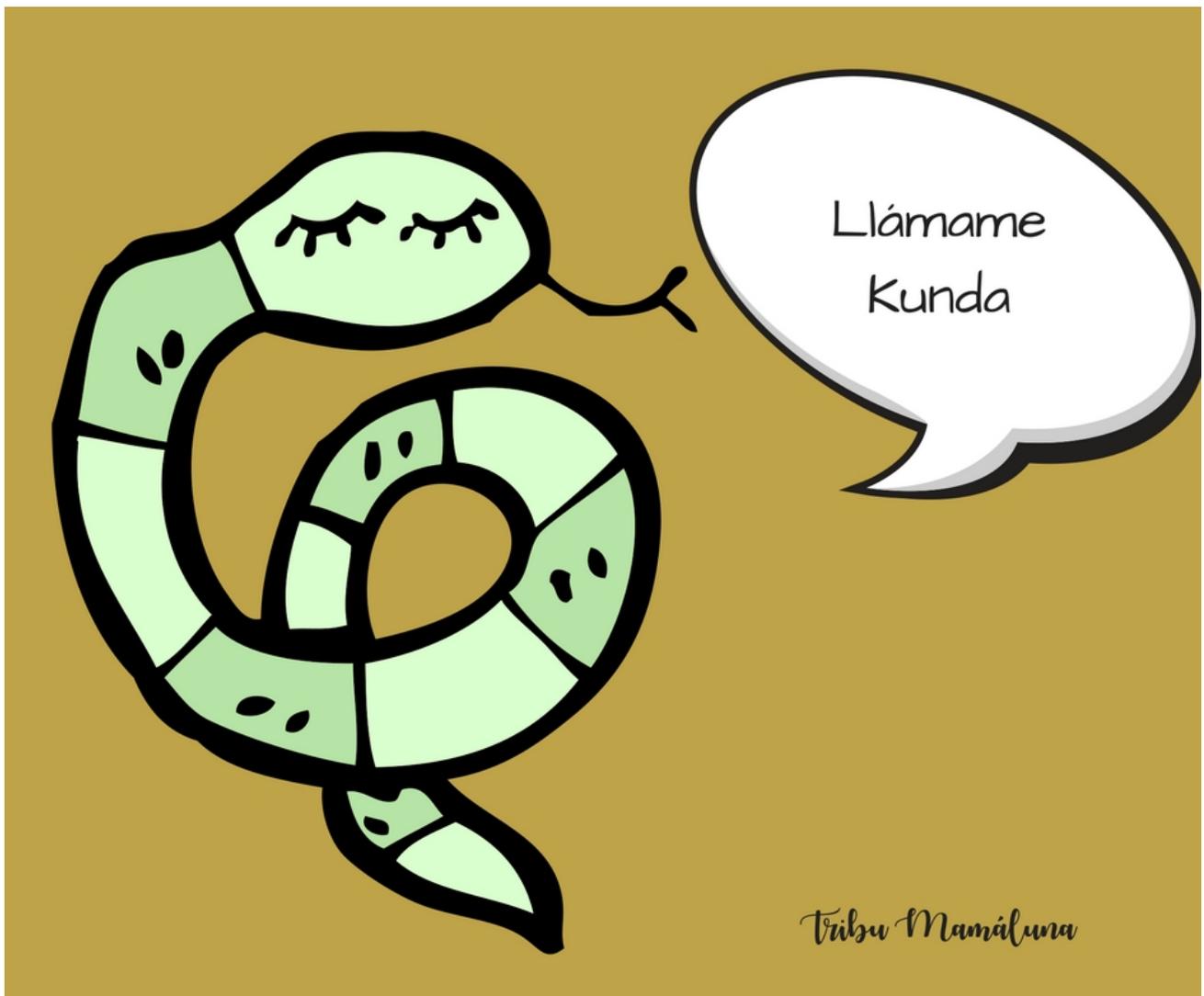
Firma:

Preparándose para la meditación

Se puede meditar a cualquier hora del día o de la noche, pero, mientras estés en tu entrenamiento de 21 días, el

momento para la meditación es al levantarse. Es posible encontrar muchas excusas para no ejercitarse recién levantada (falta de tiempo, cansancio, los niños, el desayuno, salir corriendo al trabajo...) pero todas ellas esconden una sola: Recién levantados no tenemos el completo control de nuestra mente y de nuestros actos. Abandonarnos es una de las experiencias que más asusta a los seres humanos. ¿Cómo voy a hacer algo nuevo, algo que no sé que sensaciones me producirá o qué resultado tendrá, cuando no tengo aún el completo control de mi misma? Pues bien, para nuestro objetivo, que es controlar y 'entretener' a nuestro consciente, no puede haber mejor momento en el día. Acuéstate 10 minutos antes, levántate 10 minutos más temprano, y comienza tu sesión nada más visitar el cuarto de baño por la mañana, con la cara lavada. ¡Lánzate a esta piscina sin pensarlo! ¿Aún no lo tienes claro? Baja entonces al garaje 10 minutos antes de salir hacia el trabajo, y prepárate para meditar antes de poner el coche en marcha, en el silencio de la mañana. A solas. Eso sí, pon los seguros de las puertas de tu coche. ¡La seguridad tiene que ser lo primero siempre!

Para meditar no es necesario ponerse un atuendo especial, comprar ropa deportiva o encender velas o incienso. Lo primordial es estar lo más cómodos posible, porque cualquier incomodidad será una distracción para nuestro amigo El RubenESCO. Y, te lo aseguro, encontrará distracciones ¡No se lo pongamos fácil! Si tu pijama, camisón o bata de estar en casa es suficientemente cómoda, no te cambies. Lo más adecuado es estar bien sentados en una silla de asiento mullido y de respaldo recto: la espalda es la vía de comunicación de las energías corporales y de las glándulas endocrinas del cuerpo. Parte del intrínquilis de la meditación, la parte esotérica que tanto emociona a las religiones orientales y a los practicantes avanzados espirituales, es que moviliza y despierta el kundalini, esa 'serpiente' viva de energía cósmica y sabiduría ancestral, que nos pone en contacto con nuestro espíritu superior y con otras esferas, y que vive en nuestra columna vertebral. Puede que ahora no le encuentres ningún sentido ni te importe, pero créeme, necesitarás tener tu espalda recta en tus meditaciones.



Para meditar no es necesario sentarse en el suelo, en posturas complicadas de yogi como la de El Loto, ni forzar la espalda y las piernas como una bailarina de ballet ascética. El Loto, como otras costumbres meditativas, tiene una explicación sencilla. La postura hace que los pies presionen las venas de los muslos, haciendo la circulación más lenta y

relajando la mente, pero, para una persona no entrenada y que no practique yoga, puede ser tan sumamente difícil e incómoda que consiga el efecto contrario justamente al que buscamos. Olvídate de forzar tu cuerpo, límitate a la espalda recta y a los músculos relajados.

Una vez sentada, con las piernas cómodas, con los muslos en ángulo de 90 grados con tu cuerpo, reposa las manos relajadas, con las palmas hacia arriba, sobre tus muslos. Entorna los ojos y comienza a respirar tranquilamente. No fuerces la respiración, no la intentes controlar, límitate a respirar con tranquilidad. Para ayudarte, prueba a contar, mentalmente, de 1 a 10 al inspirar, y de 10 a 1 al expirar, acompasando la numeración a tu respiración, y no al contrario. Empezando por tus pies, siente cada parte de tu cuerpo, de abajo a arriba, e imagina como se relaja. Los pies, los tobillos, las pantorrillas. Las rodillas, los muslos, las caderas. La cintura, las costillas y tu estómago. El diafragma, el pecho y los hombros. Sientes como tus hombros caen y el hueso de tu pecho se eleva. Tus manos, tus antebrazos y tus codos. Tus brazos, tus hombros y tu cuello. Tu mandíbula se

relaja, no aprietes tu mandíbula. Tu boca, tus mejillas y tus cejas. Tu cuero cabelludo. Ahora estás preparada.

Empezando a meditar

¡Hola de nuevo! Puede que te sorprenda, pero llevas meditando varios minutos. ¿Qué te parece? Mientras te has sentado, relajado y concentrado en todas y cada una de las partes de tu cuerpo, tu consciente ha estado entretenido, sin pensar en la compra, los niños, el trabajo, la hipoteca o las facturas. Tal vez 5 o 6 minutos de tu tiempo, ya los has dedicado a poner a tu consciente a hacer sentadillas y abdominales mentales. ¿Sorprendente? Pues esto es meditar. Tener al consciente entretenido en cosas banales y aburridas. Esto es así porque éste sencillo ejercicio, al que no estás acostumbrada, ha requerido gran parte de la concentración de tu mente. Durante algunos minutos habrá estado, al menos, medio callada. ¿Crees que no ha supuesto un gran cambio? Bien, intenta recordar para mí cuándo fue la última vez que estuviste concentrada exclusivamente en el ahora y el presente. Relajándote. Siendo tú misma y una con tu cuerpo. Y ahora, ¿piensas lo mismo?

Las llaves de la meditación, que te presento a continuación, te exigirán un poco más que esto, pero no serán mucho más difíciles. Costarán, igual que te ha costado madrugar, sentarte, pensar en relajar tus tobillos (¿y cómo diantres se relajan los tobillos?!). Pero te regalarán sus dones, igual que éste precioso y extraño momento que acabas de vivir, temprano por la mañana, tú, tu consciente, tu inconsciente y tu cuerpo. Y eso, aumentado por mil.

Buen trabajo, lo has hecho fantásticamente bien. Ahora vamos a complicarlo.



La primera llave de la meditación es la respiración. Para muchas personas, es todo lo que necesitan. Para otras, concentrarse en la respiración sin acabar controlándola e intentando respirar de una manera determinada es complicado. Si cuando lo intentes es tu caso, si sientes que intentas controlar tu respiración de alguna manera, abandona esta llave y comienza con otra. No sólo porque la finalidad de la meditación es, precisamente, concentrarte en *ver* cómo ocurre algo sin controlarlo -el consciente haciendo pesas, sin permitirle tomar el control de la situación- sino porque podrías acabar hiperventilando y eso no nos interesa. No es peligroso, pero puede terminar en un pequeño mareo.

Ésta es la técnica de la llave de la respiración:

Cuando hayas hecho tu ejercicio de preparación a la meditación, concéntrate en un punto del mecanismo de tu respiración. Por ejemplo, puedes concentrarte en la entrada y salida del aire por las fosas nasales de tu nariz. O, si lo prefieres, puedes concentrarte en cómo tus hombros suben y bajan al respirar. A esto lo llamaremos el Punto Focal. Tardarás un rato en concentrarte en tu Punto Focal y, una vez que lo hayas conseguido, el ejercicio consiste en seguir intentándolo, una y otra vez y nada más que eso. Nada de mentes en blanco o de ausencia de pensamientos. Me explico. El consciente no está preparado para soltar en control. Pueden ocurrir, y ocurrirán, una, varias o todas estas cosas:

✓ Las ideas aparecerán en tu mente enloquecidas (el coche, la compra, una mosca planeando por la habitación, la idea de que no sabes hacerlo, de que esto no es más que una tontería que no te sirve para nada, de que no lo conseguirás o de que pierdes tu precioso tiempo). Cuando seas consciente de que estás pensando en algo, sonríte para ti

misma, di mentalmente y con lentitud la palabra

'Pensamiento' y vuelve tranquilamente a concentrarte en tu Punto Focal.

✓ Una parte o varias de tu cuerpo empezarán a picar, tirar o molestar. Puede incluso que sientas un dolor, más o menos importante o intenso: Cuando esto ocurra y seas consciente de que te estás concentrando en ello, préstale atención por unos instantes, girando tu cabeza en la dirección de la incomodidad, sonríte para ti misma, di mental y lentamente 'Pensamiento', y vuelve a concentrarte en tu Punto Focal.

✓ Puede que pierdas la concentración por completo. Que salgas por completo de la meditación. Cuando eso ocurra, no te agobies con sentimientos de culpa o frustración. Se consiente de que estás sintiéndote así. Sonríe para ti misma, encógete de hombros y repite la secuencia de preparación a la meditación. Tal vez ese día sólo tengas tiempo para hacer, una y otra vez, esa secuencia. Perfecto, habrás ejercitado a tu consciente. Has meditado.



Para esta llave, el Punto Focal es un objeto. La llave del objeto es más complicada, puede constar de tres niveles de dificultad y, para las mentes más inquietas, puede llegar a ser contraproducente al principio. Si es tu caso, no la elijas como primera llave para tus entrenamientos. Espera a haberte entrenado antes con las otras dos llaves.

Elegiremos un objeto cualquiera. Tradicionalmente, se utiliza la llama de una vela, pero, al menos para mi, es una manera segura de acabar con fotosensibilidad y

dolor de ojos. Puedes probar con una canica o una bola de cristal, lo suficientemente grande como para no tener que forzar la vista. Recuerda, el cuerpo debe continuar relajado. También es práctico concentrarse en una figura geométrica. Puedes dibujar en un folio en blanco un cuadrado rojo, un triángulo amarillo, o un círculo azul, por poner sólo algunos ejemplos, colocarlo en la pared de la habitación en la que medites y sentarte a metro y medio o dos metros de él. Los monjes tibetanos, entre otras culturas, han complicado la llave del objeto y meditan concentrando su atención en complicados mándalas en paredes, suelos o techos... ¡o meditan incluso dibujándolos! Para nosotros, un objeto sencillo o una sencilla figura geométrica es lo ideal. Se aprende paso a paso.

Tras realizar tu preparación para la meditación, concentra tu atención en el objeto/Punto Focal que hayas elegido. En general y pasados unos instantes, es posible que tu vista se desenfoque naturalmente. Límitate a repetir mentalmente la palabra 'enfocado' y a volver a

recuperar tranquilamente el control sobre tu vista. Como en la anterior llave, pensamientos, sensaciones y emociones acudirán a tu mente. Tu objetivo no es reprimirlos, ni hacerlos desaparecer o evitarlos, sino ser muy consciente de que están ocurriendo y, una vez que lo seas, sonreír para ti y volver tu concentración de nuevo a tu Punto Focal.

Un segundo nivel de complicación de la llave del objeto sería concentrarse ante una pared en blanco e imaginar que tu Punto Focal, tu figura geométrica preferida, está allí aunque realmente no lo esté. Esto es un nivel superior de la meditación y entra ya de lleno en la visualización creativa. Antes de poder visualizar lo que deseamos en nuestras vidas para poder atraerlo, tenemos que entrenar nuestra mente visualizando cosas más simples. En una tercera fase, frente a nuestra pared vacía, imaginamos un objeto más complicado, un coche, una manzana o una piña, y mentalmente le damos vueltas en el aire, para visualizar cada uno de sus lados o de sus partes. Como en la llave anterior, cualquier pensamiento, sensación o emoción es vivida, con plena

consciencia, para concentrarnos en nuestro Punto Focal a continuación, siempre con una emoción de bondad y cariño hacia nuestra mente inquieta. Cada vez que tu consciente interrumpa su concentración, demandando liberarse, no tienes más que repetir mentalmente 'Pensamiento', acompañado de una sonrisa tierna. La bondad hacia ti misma es siempre la clave de este proceso.



La llave número tres puede resultar extraordinariamente sencilla, pero es tremendamente poderosa. Si a lo largo de tu vida no pudieras realizar

ningún otro ejercicio espiritual, religioso o psicológico más que ésta llave, la llave de los mantras, sólo con ella podrías llegar a abrir todas las puertas del conocimiento interior. El mantra es, por si mismo, un poderoso ejercicio mental, una oración devocional, una vibración elevadora espiritual e incluso un transformador del ADN. Tal vez la más sencilla de todas las llaves, la llave de los mantras, que puede realizarse mientras hacemos cualquiera de nuestras actividades diarias. También con un poco de práctica, nos centrará a tierra y nos conectará con nuestro inconsciente en casi cualquier situación.

Esta es la técnica:

Tras realizar la preparación a la meditación, con los ojos entrecerrados, repetiremos, susurrando o mentalmente, una palabra. Para comenzar, puedes elegir cualquier palabra con la que te sientas cómoda. Puede ser algo tan profano como hoja, manzana o caracol, pero será más energizante utilizar un término abstracto con el tu vibración se eleve, como Amor, o luz o serenidad. La

palabra tradicional para esta llave es 'om'. Proviene del sánscrito y significa unión con lo Supremo, comunión entre el cuerpo y el espíritu. Para un ejercicio en el que intentamos liberar y escuchar nuestro inconsciente, no puede ser más apropiada.

Como en las llaves anteriores, las distracciones de la concentración son observadas y sonreídas con afecto, para volvernos a centrar en el Punto Focal del mantra que hayamos elegido de manera inmediata. Existen muchos mantras diferentes, pero te aconsejo que no utilices palabras o frases que no conozcas. Los mantras, realmente, cambian nuestras vibraciones y nuestro humor y disposición a enfrentarnos a las dificultades del día. Mejor ve a lo seguro.

Con el paso del tiempo, cada vez que estemos en una situación estresante o en la que sea necesario que el inconsciente tome el control, es posible que *oigamos* nuestro mantra, repitiéndose mentalmente en nuestras cabezas de una manera automática. No es más que una

manifestación de alegría del inconsciente que, liberado poco a poco de la cárcel de silencio a la que se veía sometido, habla y canta para nosotros.



Como has visto, meditar no es más que centrar nuestra atención, plenamente, en algo. Si ese algo es especialmente aburrido, parece funcionar aún mejor. Tener sentimientos de incomodidad, ansiedad o aburrimiento al comienzo de tu Reto es absolutamente normal e irán desapareciendo poco a poco, a medida que pasen los días. Para reforzar los beneficios y darte cuenta de los cambios, lo mejor es tomar nota de dos

puntos cada día. Por la mañana, del humor con que nos levantamos, nuestras sensaciones, incluso nuestra salud. Por la noche, qué tal hemos pasado el día. No es necesario, si no quieres, llevar un diario estos 21 días, aunque te comentaré que, si tuviera que volver a vivir la experiencia de comenzar ésta aventura que es la meditación, sin dudar lo haría. Cómo me gustaría haber guardado por escrito las sensaciones, los cambios y las epifanías que la meditación ha traído a mi vida, desde el primer día. Bastará para nuestro reto con dos líneas escritas diarias con las ideas básicas. Eso te servirá para ver el cambio provocado por la meditación en tu manera de enfrentarte al día, de solucionar problemas e imprevistos, de soportar el estrés y la frustración diaria, de llevar a cabo tus obligaciones y sobre todo de disfrutar de las pequeñas cosas de la vida. No quiero que sumergida en tus quehaceres diarios te pasen desapercibidas éstas maravillas que van a ocurrirte, para que la evolución te ayude a fortalecer el hábito de la meditación. El Reto es ahora y vamos a sacarle partido por los cuatro costados.

Para meditar, puede ayudarte también usar unos tapones de espuma para los oídos, de venta en cualquier farmacia. Es una manera de aislarte sensorialmente y no darle alas al consciente mientras entrena. La música, al contrario de lo que se piensa, suele distraer bastante al principio, así como las meditaciones guiadas por voz: El trabajo de pesas y gimnasio del consciente, en los primeros días, es importante hacerlo de la manera más cruda posible para crear un buen hábito. Ya sabes, no hay dos oportunidades de hacer las cosas bien por primera vez.

Puedes utilizar el temporizador de tu teléfono móvil para marcar el tiempo de la meditación, eligiendo una melodía suave con la función subir el volumen de la alarma progresivamente, para ayudarte a estar despreocupada por llegar tarde a trabajar y para que la melodía te ayude a salir del estado meditativo sin sobresaltos. Igual que entrar en meditación lleva su tiempo, salir debe ser un proceso tranquilo para no perder el trabajo de relajación y conexión con el

inconsciente hecho con tanto esfuerzo en unos segundos.

Si tienes problemas de salud que te impiden sentarte con comodidad en una silla de respaldo recto, tumbate en el suelo, sobre una manta o edredón. Tendrás la espalda recta igualmente. Es posible que en esta postura puedas quedarte dormida en medio de tu sesión de meditación ¡es absolutamente normal! y sólo un síntoma de hasta que punto necesitas más descanso y relajación en tu vida. Toma buena nota.

Hablando de tomar notas, el fin de la meditación es dejar al inconsciente hablar. Durante las meditaciones, quizá no los primeros días pero sí pronto, empezarás a tener ideas, comprender conceptos que no entendías o ni siquiera sabías, o a necesitar recordar partes de las ideas que ocurran en tu mente. Ten cerca un cuaderno y algo para apuntar y, al terminar tu sesión, toma unas notas rápidas. No hace falta que sean muy detalladas, no te preocupes, con unos apuntes básicos será suficiente

para que, cuando puedas en otro momento del día, retomes la idea y la desarrolles. Eso sí, no lo dejes para otro momento. Cuando comiences a canalizar tu creatividad será como un torrente desbordado y las ideas geniales, los descubrimientos vitales y las epifanías se sucederán una tras otra sin solución de continuidad: Llevan mucho tiempo esperando que las escuches, contenidas. Empezarás a recibir los premios a tu esfuerzo. Bienvenida a tu nueva vida.

Hoy no puedo meditar

Si recuerdas las preguntas que te propuse antes de comenzar el Reto, te pregunté por tu disponibilidad para meditar los días de diario, pero omití los fines de semana. Honestamente, creo que deberías meditar todos, todos los días. Pero siempre hay imponderables y los fines de semana todo se complica. El día que no puedas meditar hazlo por la noche, sentada, en la cama, apoyada en el cabecero con tu espalda recta contra unas almohadas cómodas. No lo dejes. Son 10 minutos y las excusas son muchas. ¿Pensabas que te iba a dar el día

libre? Para nada. ¡Tú puedes!

Estas son las Tres Llaves de la Meditación que abrirán las puertas de tu vida a todas esas cosas bonitas y espectaculares que te prometí al comienzo de este libro. Ahora, vas a comenzar a vivirlas por ti misma, cada día, durante 21 días. Y, con un poco de suerte y de ganas y de alegría por tu parte, espero que te acompañen durante el resto de tu vida. En el futuro, te presentaré otras técnicas meditativas: Para mejorar partes de tu personalidad, para ayudarte en épocas de exámenes, para curar, uno a uno, cada uno de tus chakras de tu cuerpo. Para manifestar tu Voluntad en este mundo, conseguir tus sueños y ser la persona exitosa y rodeada de abundancia que mereces. Y serán estas tres llaves las que te permitirán sacar el máximo provecho posible a todas esas nuevas meditaciones y a cualquier otra, y hacer de todas las cosas que siempre has soñado y deseado para ti y los tuyos una realidad tan palpable como haberte embarcado hoy en ésta aventura entre tú, yo y este libro.

¡Mucho Amor!

Maeve Madrigal



Tribu Mamáluna y su logo y las Llaves de la Meditación © Maeve Madrigal 2016/2017. Todos los derechos reservados. Ejemplar digital gratuito. Prohibida su venta. Para su distribución gratuita a través de la página www.maevemadrigal.com exclusivamente. Sólo para miembros de la página. La venta, distribución por otros canales o modificación será perseguida por la ley.

Tus Notas: