



Meditación

El templo del silencio interior

INCLUYE

- **Conceptos generales y básicos**
- **Ejercicios prácticos y vivenciales**
- **Instrucciones paso a paso, en forma simple**
- **Exclusiva guía de los chakras**

Edición
FULTENA
de Distribución
Gratuita

www.clubdesalud.com

Meditación

El templo del silencio interior

Autor:

Eduardo Londner

Editado por:



Fundación Latinoamericana de Terapias Naturales

Para estar siempre al día en
Terapias Naturales vea:

www.clubdesalud.com

www.londner.com.ar

<http://londner.blogspot.com>

www.centrobach.com.ar

© Copyright 2010 - FULTENA

Este libro no puede ser reproducidos total ni parcialmente por ningún medio sin permiso expreso del autor. Todos los derechos reservados.

Editado por



Fundación Latinoamericana
de Terapias Naturales

Riobamba 118 Piso 5º
(1025) Ciudad Autónoma de Buenos Aires
República Argentina

- Tel: (011) 4952-4756
- Fax: (011) 4954-2852
- Email: miranda@londner.com.ar

Y en Internet

www.clubdesalud.com
www.londner.com.ar
www.centrobach.com.ar
<http://londner.blogspot.com>

Los elementos y conceptos aquí vertidos no pretenden diagnosticar, prescribir, tratar ni curar patologías físicas ni mentales, sino establecer un estado interior de armonía y cuidado consciente de las emociones, pensamientos y la salud física. Ante cualquier duda sobre problemáticas físicas y/o mentales, consulte con el facultativo adecuado.

Indice

- Qué es la Meditación
- Beneficios de la Meditación
- Breve historia personal
- Aproveche al máximo este programa
- Ejercicio Nº 1: La Respiración
- Ejercicio Nº 2: Dejar de Hacer
- Ejercicio Nº 3: Relajación
- Ejercicio Nº 4: La atención consciente
- Los pensamientos en la meditación
- Ejercicio Nº 5: El sonido meditativo
- Ejercicio Nº 6: Caminar en Meditación
- Ejercicio Nº 7: Meditación en una avenida ruidosa
- Ejercicio Nº 8: La ceremonia del Té
- Montaña o ciudad: ¿cuál es el ambiente para meditar?
- Ejercicio Nº 9: Circulación de energía vital
- Ejercicio Nº 10: Meditaciones que curan
- Ejercicio Nº 11: Dejar una adicción meditando
- Ejercicio Nº 12: Las voces interiores y la verdadera voz
- Comentario Final: Yo soy meditación

Este libro incluye un conocimiento milenario
que cobra vida con la acción.

Le proponemos iniciar un camino de autoentrenamiento,
que bien se puede complementar con la práctica guiada.

Deseamos que los beneficios de la meditación lo acompañen
durante el resto de su vida, llenándola de luz, abundancia, amor y salud.

Qué es la meditación

Meditar es un estado del ser en el que la apertura de la conciencia es total. No es una acción o un ejercicio que pueda practicarse, aunque algunos hábitos ayudan a que la meditación sea nuestro estado natural, sino una mirada profunda dentro del cielo transparente de nuestro ser.

Meditación se ha confundido en nuestra cultura con diferentes palabras como pensar, contemplar, reflexionar, visualizar, concentrarse y otras, pero en la tradición más antigua, la meditación no es un verbo, y tiene más que ver con “*ser*” en lugar de “*hacer*”.

La palabra sánscrita que describe “meditación” es “*janna*”, que en China se tradujo como “*chan*” y en Japón como “*zen*”. Su traducción aproximada es “ser meditación”.

Al abrir un espacio y un tiempo para practicar los hábitos que sugerimos en este programa en forma distendida, como un juego, la meditación, ese encuentro e integración entre los distintos estratos del “yo”, irá surgiendo e integrándose a su vida cotidiana, brindando una serie de beneficios que podrá experimentar personalmente. Porque la meditación es, sobre todo, un viaje personal hacia el espacio interior.



Beneficios de la Meditación

La meditación tiene infinitos beneficios, que sólo en la última parte del siglo XX comenzaron a reconocerse en occidente, tras estudios científicos que probaron su eficacia.

- Reducción del estrés
- Equilibrio de la presión sanguínea
- Plena oxigenación del cuerpo
- Desaparición de jaquecas, contracturas y tensiones
- Ayuda en casos de ansiedad y depresión
- Balance del ritmo cardíaco
- Mejora en la actividad intelectual y física
- Incremento de la energía y vitalidad

Para entenderla mejor, ayuda considerar a la meditación como parte de uno, y no como una actividad separada de las demás que realizamos, ya que al ser un estado conciente podemos estar en meditación mientras realizamos todas nuestras actividades.

Si desea evaluar sus progresos, déjese guiar por los resultados. Si nos sentimos más alegres, concentrados en el momento y lugar presentes, sensibles, amorosos, energizados y participando plenamente de la vida, estamos alineados con la meditación.

Breve Historia Personal

Comencé a practicar meditación, casi como un juego, a la edad de 12 años. Practiqué todos los días durante seis años dentro de mis clases diarias de Karate. Luego tomé cursos formales de meditación y participé en innumerables actividades que la incluían como parte esencial de las mismas.

Luego de 28 años, descubrí que la meditación no es un lugar al que llegar, una técnica o un camino, sino una forma de caminar. Cuanto más se formaliza la práctica, más lejos estaremos.

Intento ser meditación mientras respiro, mientras escribo estas líneas, cuando trabajo, cuando bailo, cuando hago música, cuando comparto momentos con seres queridos, y hasta cuando sueño.

Algunos maestros e instructores suelen distorsionar la verdad, que sólo puede ser hallada por la búsqueda individual.



Los Elementos de la Meditación

Si se la estudia en profundidad, la meditación no es algo complicado. No son necesarias, a diferencia de lo que se puede creer, posturas especiales o un entrenamiento exhaustivo. Sólo hay que tener en cuenta tres conceptos fundamentales, que comienzan a irradiar meditación en nuestro ser apenas les prestamos atención.

- **Respiración:** El intercambio eterno entre nosotros y el universo. Prestar atención regularmente a la respiración nos enseña mucho sobre meditación. *Observe ahora mismo su respiración.*
- **Amor:** La apertura de nuestro corazón es un indicador de nuestra conexión. La pasión, alegría, y el entusiasmo, son sus ayudantes principales. *Sienta la vibración de su corazón.*
- **Desautomatización:** Es por esto que la mayoría de los rituales de meditación no tienen ningún resultado a largo plazo. La meditación es desde sus raíces una presencia plena en el momento actual, lo que implica vivir cada instante como la única vez y desapegarnos de todo, incluso de la experiencia. *Elija su respuesta a cada situación en forma consciente.*

Aproveche al máximo este programa

Lo ideal es no pensar en la meditación como una meta sino como un hábito que va permeando todos los niveles de nuestra vida. A medida que nos familiarizamos con la meditación, todas nuestras acciones van adquiriendo una mayor gracia, y nosotros nos volvemos más sensibles, más presentes.

Para aprovechar al máximo esta guía práctica, comience realizando los ejercicios uno por día, y cuando complete la serie repítalos dos o tres veces más. Para los primeros ejercicios puede requerir un espacio tranquilo, propio, sin interrupciones, pero con el tiempo debería acostumbrarse a poder realizar los ejercicios en todas las situaciones.

Cuando sienta confianza, invente sus propios ejercicios, dé rienda suelta a su creatividad. Pero recuerde, el mejor resultado se obtiene siendo y no haciendo meditación. Los ejercicios no deben ser practicados como rituales, ya que la automatización destruye todo el potencial de la meditación.

Este programa es puramente práctico, así que tendrá éxito si todos los días practica aunque sea unos minutos.



Ejercicio Nro. 1

La Respiración

La respiración es la vía de intercambio con el Universo, la fuente de reciclado de la energía vital.

Siéntese en una posición relajada y cómoda, sentada sobre los glúteos y con la espalda y cuello rectos. Cuente siete respiraciones, sin hacer nada en especial, sólo prestando atención, no busque un ritmo predeterminado, sólo disfrute cada respiración como si fuera un caramelo.

Anote en una hoja su experiencia. Mientras escribe, preste atención a su respiración, cuanto menos automática y más consciente sea, mejor. Este ejercicio, por sí mismo, es toda una escuela de meditación activa.

Repita el ejercicio en momentos en que esté estresado, cansado, y cuantas veces pueda en el día. A veces puede intentar con 14 o 21 respiraciones, siempre que el ejercicio no se convierta en un ritual automático. Tenga en cuenta que no está buscando un resultado, sino participar, siendo testigo silencioso de su propia respiración.

Luego comience a jugar con sus inhalaciones y exhalaciones. Pruebe hacerlas más profundas: ¿qué siente? O más superficiales. Lleve el aire a la panza, y exhale desinflándose como un globo.

Luego sólo respire, observando ese intercambio eterno entre usted y el universo.

Ejercicio Nro. 2

Dejar de hacer

Este ejercicio es muy difícil, por lo que su simplicidad implica. Toda la vida nos enseñan a esforzarnos, a hacer dejando de lado aspectos interiores que se reprimen hasta casi desaparecer.

Hoy vamos a detener toda actividad, a parar por completo el hacer para dejar surgir al ser. Puede hacer este ejercicio sentado (acostado no es aconsejable porque es posible que se quede dormido).

Se trata de sentarse en una posición cómoda (en una silla, un almohadón, lo que prefiera), y permanecer así por 30 minutos.

Tal vez la mente comience a trabajar en forma muy activa al principio. No se reprima, pero no se quede fijo en los pensamientos, recuerde que pensar es también una actividad, y nosotros estamos intentando detener suavemente el motor y dejar surgir la meditación.

Si le cuesta mucho detener la actividad completamente, haga gimnasia por media hora seguida en forma intensa antes de sentarse y detener toda actividad.

Al principio pueden surgir temas que considera importantes en su cadena de pensamientos. Tenga cuaderno y lápiz a manos, escríbalos y déjelos ir. Con práctica llegará a poder mantener 30 segundos de no-acción.

Escriba en una hoja sus vivencias, para aprender de sí mismo.

Ejercicio Nro. 3

Relajación

Recuéstese sobre una superficie no muy suave ni muy dura, y tome algunas respiraciones profundas. Comience a llevar su atención a las plantas de los pies y emita una orden mental de relajarlas, sienta como se relajan. A partir de ahí, haga un recorrido con su conciencia a través de todo el cuerpo. Puede seguir esta guía indicativa:

Plantas de los pies	Pantorrillas
Rodillas	Muslos
Glúteos	Genitales
Pelvis	Abdomen
Pecho, corazón	Columna vertebral
Relajo los hombros	Cuello, garganta
Brazos	Codos
Muñecas	Manos
Dedos	Nuca
Cuero cabelludo	Orejas
Ojos	Mandíbula
Labios	Lengua
Rostro	Organos internos
Venas, arterias	Células

Si durante el recorrido siente alguna parte especialmente tensa, permita que se relaje con la próxima exhalación. Deje que su respiración se vuelva profunda, y que la energía vital lleve luz al área tensa en la inhalación, mientras la exhalación disuelve la tensión y la deja ir.

Especialmente las primeras veces que realiza este ejercicio, es recomendable utilizar un audio de relajación guiada, o dar en voz alta las órdenes, de la siguiente manera: *"Relajo (miembro, órgano o parte del cuerpo a la que le doy la orden de relajar) ahora"*. A continuación, conviene esperar unos segundos mientras el cuerpo cumple la orden. También puede repetirse el comando dos o tres veces, sin insistencia ni dureza, pero de manera clara.

Puede acompañar este ejercicio con una música suave, y es ideal practicarlo luego de trabajar o cuando está realizando un cambio de tareas en su jornada cotidiana.



Ejercicio Nro. 4

La atención consciente

Cuando domine los tres ejercicios precedentes, puede comenzar a practicar la *“atención consciente”*. Este ejercicio consta de tres etapas:

a. **RESPIRACIÓN:** Haga 7 respiraciones a las que usted lleve toda su atención, como en el ejercicio 1. Disfrute de cada una de estas respiraciones, y sienta como adquiere un ritmo más pausado y relajado.

b. **ACTIVIDAD:** Comience la actividad que desea realizar (puede ser escribir, limpiar, pintar, hacer música, trabajar, cocinar, o lo que esté por hacer), manteniendo su atención sobre la respiración en forma muy alerta.

c. **ATENCIÓN CONSCIENTE:** A medida que realiza la actividad y sigue con la mente el ritmo respiratorio, comience a involucrarse más y más en lo que está haciendo, y sienta como se alinea con su Yo observador. Si pasan por su mente pensamientos de temas ajenos al momento presente, deje que pasen como si fueran nubes en el cielo. Si esto se le dificultara, puede reducir el ritmo de la actividad y/o volver al paso a.

Es recomendable comenzar con tareas simples. Con el tiempo, podrá hacer actividades cada vez más complejas manteniendo una atención consciente plena e imperturbable.

Los pensamientos en la meditación

Muchas escuelas de meditación intentan erradicar la mente, o luchan contra los pensamientos como si fueran enemigos. Esto sólo puede compararse con luchar por el triunfo de uno de los brazos, que los pulmones le ganen a la digestión.

Diferentes secciones de nuestra totalidad cumplen diferentes funciones, y la meditación, según nuestro punto de vista, no debería jerarquizar ni juzgar, sino sensibilizar e integrar.

Algunos pensamientos pueden resultar innecesarios para nuestro momento presente, otros son molestos o nocivos, y algunos son chispazos de inspiración divina. Si accedemos al silencio interior podemos empezar a identificarlos como un artista que reconoce sutiles matices o diferencias en los colores.

En lugar de forzar la ausencia de pensamientos, la meditación incluye en la conciencia a todos ellos, y mediante la no acción, la respiración consciente y la atención plena sin juzgar, los mismos pensamientos se acomodan, se reordenan, y los que no son necesarios, simplemente se disuelven.



Ejercicio Nro. 5

Sonidos meditativos

El sonido es una fuente poderosa de reagrupación energética. Intuitivamente utilizamos canciones y sonidos para esto, y la mayoría de las culturas incluyen sonido como parte de sus rituales.

Hoy vamos a practicar una de las formas posibles de incluir el sonido en nuestros juegos meditativos.

Sentado en una posición cómoda, comience por inhalar profundamente, relajando el ombligo. Esto permitirá un ingreso de mayor cantidad de aire a los pulmones. Al exhalar, con los labios sellados, pronuncie suave y uniformemente la letra “m” (“mmmmmmmmmmmmmmmm”) mientras deja que el aire salga. El abdomen se contraerá naturalmente, pero no fuerce usted mismo la contracción. Repita la secuencia varias veces.

Note cómo se siente. La repetición del sonido ayuda a armonizar cada una de las células de su cuerpo, y a aquietar la mente en forma natural. Con este concepto se crearon los “mantras” en la cultura hindú, que hoy son aplicados en todo el mundo por practicantes de meditación.

Comience con la letra “m”, pero luego permítase encontrar su propio sonido, que irá surgiendo en forma natural.

Ejercicio Nro. 6

Caminar en meditación

A medida que su experiencia de “*ser meditación*” se profundiza, es interesante dejarla deslizarse a otros campos de su vida. Caminar es una forma excelente de practicar y afinar esta experiencia. Elija una dirección y comience a caminar.

Permita que su atención se concentre en la postura, en la respiración, en cada uno de sus pasos, que su mirada recorra sin fijarse. Viva plenamente su andar, como si fuera un escalador subiendo al Himalaya. No cuente los pasos ni las cuerdas, sólo camine.

Los primeros monjes budistas utilizaban esta meditación para que las piernas no se les inmovilizaran de tanto practicar la tradicional meditación en posición de loto.

Con la práctica, los pensamientos que se alejen del momento presente se irán disolviendo como las huellas del caminante, que mantiene la mirada en el horizonte y los pies andando atentamente en el camino, pero nunca gira el cuello para ver lo que ya pasó.

Este ejercicio es muy útil luego de las comidas, o cuando sentimos una energía de ansiedad que nos embarga.



Ejercicio Nro. 7

La meditación de los ruidos

Muchos místicos encontraron la iluminación aislados, en una montaña. Eso fue hace siglos, milenios. Nuestro desafío hoy es encontrar el silencio en medio del incesante ruido, la paz en el corazón de la locura. Escaparnos sólo nos enseña una mínima parte de lo que nuestro ser es capaz (aunque nunca descarte unas reconfortantes vacaciones).

Párese en una avenida ruidosa, sienta sus pies sobre la vereda, las plantas de los mismos como raíces que se hacen uno con el piso, y deje que su respiración adquiera un ritmo natural, mientras comienza a prestar atención a cada uno de los ruidos, como si fueran una inmensa orquesta de ruidos, una música diferente.

Cada auto que pasa, las bocinas, los gritos, todo forma ahora parte de nuestra esfera de atención. Reconozca cada uno de los sonidos sin juzgarlos, sabiendo que cada uno tiene un principio y un fin, y todos interactúan en la danza de la avenida ruidosa.

Quédese durante un tiempo allí, totalmente presente, como un árbol en la avenida, ahora no solamente escuchando sino también sintiendo el viento, el sol, las nubes (o la lluvia), disfrutando todo sin discriminación. Sienta que se disuelve toda tensión, las voces interiores se acallan y surge un silencio interno en contraste con todo el ruido interno.

Ejercicio Nro. 8

Espacios sagrados

Los seres humanos hemos creado imponentes templos de todas las religiones posibles, poniendo nuestra espiritualidad en un lugar determinado. Esto puede tener su utilidad, pero en realidad ¿quiénes somos cuando salimos del templo?

La forma de reencontrarse con la unidad de todo su ser consiste en hacer un templo sagrado en su propio corazón, y comenzar irradiando todos los espacios que suele habitar. Para esto hay que darle carácter sagrado a cada uno de nuestros lugares, y a cada una de las personas con quienes tratamos cada día.

¿Y cómo se logra esto? Dándole importancia suprema a cada lugar, a cada persona, a cada diálogo. Note los innumerables diálogos automáticos (y discusiones coreografiadas) que vivimos día a día. Irradie amor a cada situación, y nunca actúe hasta que su ser interior le indique el camino más amoroso.

Practique hoy saludando en silencio y reverencialmente a cada uno de los lugares a los que llegue, dirija palabras de amor a cada persona con quien trate (aunque sean silenciosas, la esencia del otro se escucha), trate cada tarea como lo más sagrado e importante del mundo, y ¡disfrute de un día inolvidable!

Esencias vibracionales y meditación

Las esencias vibracionales son la impregnación del patrón sutil de diversos elementos (flores, sonidos, gemas, símbolos, colores, etc.) en agua pura, con el objetivo de que al tomarla, se despierten áreas dormidas de nuestro potencial, y esto a su vez nos ayude a modificar sutilmente estados emocionales negativos.

Son un elemento de gran ayuda en nuestra vida cotidiana, y han probado ser beneficiosas en casos de angustia, tristeza, ansiedad, estrés, y muchos otros estados emocionales que pasamos de manera temporal o permanente.

En la meditación nos ayudan a amplificar nuestra atención, y potenciar sus efectos. Si desea utilizarlas, elija las esencias que considere adecuadas para su momento actual e incorpórelas como parte de su vida.

Algunas de las esencias vibracionales que más se utilizan en meditación son: Holly (Flores de Bach) para estimular el amor, Crab Apple (Flores de Bach) para limpieza interior, Lotus (Flores de California) para elevar la vibración espiritual, Do (Esencias Homeofónicas) para conectarse con el momento presente, Transparente (Elixires de Luces Cromáticas), y en general todos los elixires de estrellas.

Ejercicio Nro. 9

Sensibilización

Contrariamente a la opinión de muchos practicantes de la meditación, creemos que la atención plena requiere de un incremento permanente de la sensibilización tanto hacia el exterior como hacia el interior. Meditar es entrar más y más en contacto con la vida.

Tras unas respiraciones profundas, permítase una relajación completa (vea ejercicio nº 3), y al llegar a ese estado comience el mismo recorrido por segunda vez, ahora sintiendo cada área en forma plena. Sienta sus pies, la circulación de la sangre por los dedos, la energía que los recorre (tal vez esto le haga sentir un cosquilleo, lo cual es señal de que su atención se sensibiliza con esta área).

Continúe hasta cubrir todo el cuerpo, como si lo fuera encendiendo. Juegue a reconocer y sensibilizar áreas puntuales, grandes áreas, áreas ocultas del cuerpo. En algún punto, sentirá la vibración de todo el cuerpo armonizada, como una sinfonía de todas las células interactuando, irradiando su brillo.

Mantenga esta sensación y, cuando la olvide o sienta que se aleja, repita el ejercicio.



Anatomía Energética

Algunas tradiciones han reconocido que además de los componentes anatómicos y fisiológicos de los seres vivos, existe un hilo conductor, que circula en forma específica.

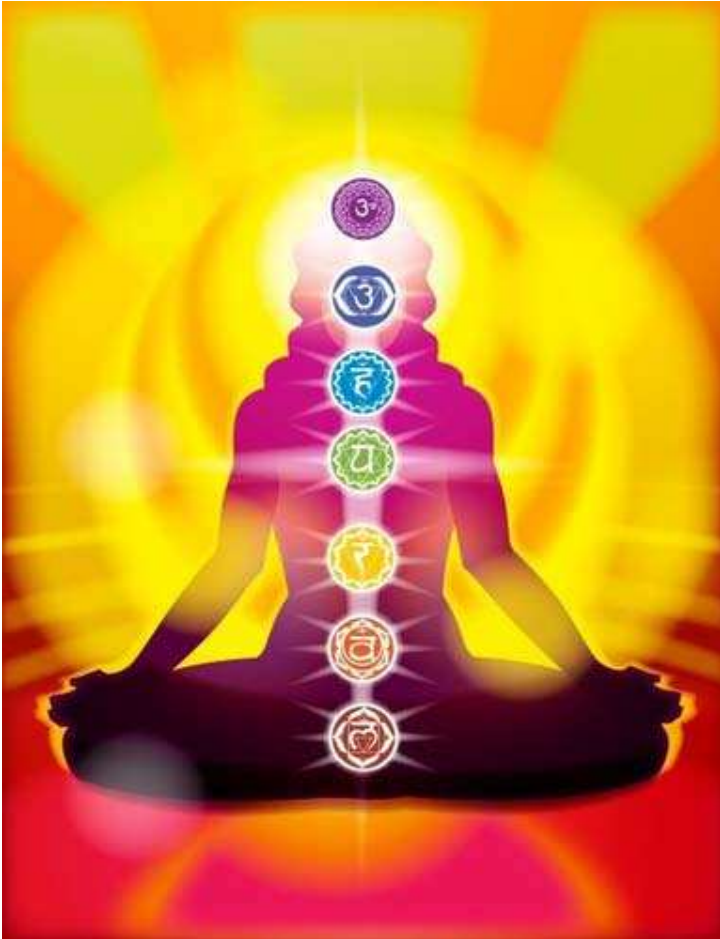
Así, la medicina tradicional china estableció puntos específicos que se encuentran a lo largo de extensos canales (llamados meridianos). Cada uno de estos forma un puente entre lo físico y lo metafísico, entre lo palpable y lo invisible, y permite reconocer relaciones entre lo físico, mental, emocional y espiritual.

La medicina tradicional hindú habla de chakras (ruedas) que son las vías de acceso y distribución de la energía vital. Cada chakra tiene vínculos bastantes específicos con órganos, emociones, pensamientos, sonidos y aspectos espirituales.

Obtenga una cartilla de los chakras (ver en la página siguiente las ubicaciones aproximadas y su relación con el color) o los meridianos, y permítase sentir el recorrido energético. Para esto no hace falta esforzarse, sino que es mejor iluminar con la mente el recorrido de la energía y aumentar la sensibilidad con su flujo.

Al recorrer todo el mapa, incorporará la conciencia de la anatomía sutil.

Los siete chakras o ruedas de circulación de la energía vital



Los chakras y sus funciones básicas

Cada uno de los siete chakras principales tiene una ubicación física precisa, funciones y órganos relacionados, glándulas de influencia, y patrones de pensamiento y emociones relacionados. Como existe mucha y muy buena bibliografía al respecto, sólo indicaré detalles que me parecen relevantes, que suman a lo ya conocido.



EL CHAKRA DE LA RAÍZ O BASE

La raíz de la creación.

Mensajes de su energía: Soy un ser orgásmico. Soy la fuente y la pasión de la vida. Soy la voz que te conecta con la tierra, y con la fuente de “ser”.



EL CHAKRA SEXUAL

La corriente que fluye.

Mensajes de su energía: Soy el cuerpo erótico, eléctrico. Yo creo, procreo y recreo. Soy la celebración de la vida, el apetito por lo desconocido, la llamada del deseo.



EL CHAKRA DEL PLEXO SOLAR

El sol radiante.

Mensajes de su energía: Soy la fuente de poder. Soy la fuerza vital manifestándose en el mundo. Te doy dirección, poder y determinación.



EL CHAKRA DEL CORAZON

Tú y yo somos uno.

Mensajes de su energía: Soy el amor, la canción de la vida, me muevo a través del espacio y del tiempo y me conecto con otros corazones.



EL CHAKRA DE LA GARGANTA

La expresión del alma.

Mensajes de su energía: Soy el mensajero. Doy resonancia, forma, y expresión a tu energía. Soy la voz que habla la verdad de tu alma. Soy quien canto tu canción.



EL CHAKRA DEL TERCER OJO

La capacidad de ver.

Mensajes de su energía: Yo soy la sabiduría, el rayo de visión que todo lo percibe, la luz del ser, quien desentraña el misterio de la vida, el nexo con lo desconocido.



EL CHAKRA DE LA CORONA

El cielo abiero.

Mensajes de su energía: Doy la bienvenida a aquel que nunca nació y que nunca morirá. Soy el enlace con el universo, con la totalidad. Soy libre.

Ejercicio Nro. 10

Meditaciones que curan

Cuando sienta algún malestar, evite verlo como un enemigo. Abra el ojo de la conciencia y pregúntese qué es lo que el cuerpo está tratando de decirle. El cuerpo habla mediante señales, y cada síntoma tiene un significado. Preste atención...

Respire profundamente y sienta qué le responde su cuerpo. No lo juzgue, no peleé con el dolor, no se enoje. Simplemente obsérvelo pacientemente. El cuerpo le empezará a enseñar.

Gran parte de la medicina intenta erradicar los síntomas en lugar de comprenderlos. Es como eliminar los problemas sin aprender nada de ellos. La propuesta de este ejercicio es observar al síntoma en meditación, y dejar que nuestra conciencia más amplia nos enseñe el mensaje que el cuerpo está dando, y así el síntoma se disuelve por sí mismo.

Tenga paciencia si esto no sucede en forma instantánea, o si apenas llevamos la atención hacia él incluso se incrementa. Con el tiempo se conocerá más y más. La enfermedad no es necesaria en nuestras vidas.

Ejercicio Nro. 11

Meditaciones para comer y fumar

Invertimos dinero y energía tratando de deshacernos de hábitos nocivos como fumar o comer en exceso. Este ejercicio busca un abordaje diferente para la comprensión de los *"hábitos automáticos"*, y es encontrar el fondo del hábito deshaciendo el hechizo de la automatización.

Busque un hábito que le parece que está realizando automáticamente como fumar o comer en forma excesiva y dispóngase a realizar la *"ceremonia sagrada"* de dicho hábito (por ejemplo: la ceremonia sagrada del cigarrillo).

Se trata de realizar el acto en forma totalmente consciente, si son comidas, disfrute del aroma, sabor, la preparación previa. Arme un santuario antes de realizar el hábito, si se trata de comer un chocolate, deje que se deshaga literalmente en la boca, saboréelo, disfrute de sentirlo en su paladar. Incluso sienta amorosamente los pensamientos mientras pasan como nubes por la pantalla de su mente.

Nada automático, esté plenamente presente, y sienta su mirada interior totalmente adentro de la acción. Disfrute totalmente de *"ese"* momento, como si no existiera otra cosa.

Esta meditación está basada en el concepto de los antiguos monjes zen y su sagrada ceremonia del té, cuya búsqueda era la conciencia plena en cada gesto. Es ideal para aplicar a cualquier hábito automático. La idea es que al desautomatizarnos, dejamos de hacerlo sin pensar, y mientras nuestra conciencia nos regula lo llevamos al punto exacto en que lo disfrutamos. El deseo se desvanece.

Para revisar todos los días

Consejos meditativos

- Comparta todos los días unos minutos consigo mismo, en silencio absoluto.
- Realice unas respiraciones profundas al despertar, y unos minutos antes de acostarse.
- Permita que los pensamientos jueguen en su mente, déjelos pasar mientras los observa.
- Sonreír es una de las más poderosas meditaciones que existen. Sonría siempre que pueda.
- La meditación es un camino de desautomatización, un despertar del ser. Esté presente en cada cosa que haga.
- Aún con los ojos totalmente abiertos, no veo absolutamente nada (Zatoichi).
- La meditación no es pasiva ni activa, es un estado atento del ser en todo momento, con o sin actividad.
- Un paso grande en el camino de la meditación es observar sin juzgar.
- Disuelva la lucha interna: haga una declaración de paz entre todos sus aspectos.
- No existen pensamientos correctos o incorrectos, no existen deseos buenos o malos.
- Abandonando la represión se aprende a conocer nuestras zonas más profundas.

- No hay maestros. La vida es el único maestro. Usted es el único alumno.
- Cree espacios y relaciones sagradas ¿Cómo se crea un espacio sagrado? Se nombra y se lo trata como sagrado.
- Todo elemento externo es un espejo donde se refleja mi ser interno. La clave es estar alerta.
- Finalmente habrá meditación en su trabajo y en su descanso, en el juego y hasta en el sexo.
- La capacidad de acceder a la sabiduría universal es más poderosa que cualquier conocimiento.
- La pregunta adecuada permite a la mente encontrar una respuesta. (Einstein).
- Si conseguimos disfrutar plenamente de cada instante, estaremos viviendo meditación.
- Dios es amor. Y en su definición fundamental, meditar es sentir amor.



Y ahora...

La meditación eterna

Si cumplió con los pasos de este programa en forma cuidadosa, debe haberle tomado algunas semanas. Continúe practicando todos los días, abriendo más y más su corazón. Enamórese de la vida, aumente su participación en la *"danza del todo"*. Vuelva una y otra vez a su silencio interior y disfrute de una actitud abarcadora, libre de la necesidad de juzgar. Tal vez elija que sea su auténtico ser (el que está más allá de todas las voces y pensamientos que emanan de su mente automática) quien le dicte sus próximos pasos, y abandone la automatización impuesta por la sociedad en función de una vida más creativa, más apasionada, más vinculada al universo como un todo.

Si quiere compartir sus experiencias será un placer recibir y responder sus cartas:

FULTENA

Fundación Latinoamericana de Terapias Naturales
Riobamba 118 Piso 5º - 1025 - Cap. Fed. - Argentina

Tel: 4952-4756 - Fax: 4954-2852

Email: elondner@londner.com.ar

Y en Internet: www.clubdesalud.com

Capacitándose, leyendo, compartiendo sus ideas o adquiriendo sus productos para terapias naturales con nosotros, usted nos ayuda a cumplir nuestro sueño de llevar salud natural a todas las casas del mundo.

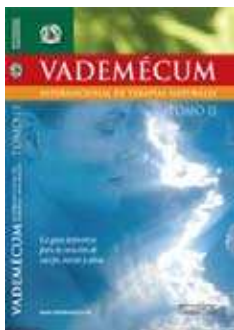
Editorial Londner´s - FULTENA



El Lenguaje Secreto del Cuerpo

El punto de encuentro entre el cuerpo físico y las emociones, explicado con claridad y un profundo amor por la Dra. Gabriela Paz, Claudia Miranda y Eduardo Londner. Una forma de ver la salud que la sorprenderá. Incluye relaciones metafísicas en un diccionario que incluye numerosos abordajes. Al libro se le incorpora un maravilloso CD de audio con meditaciones progresivas para sintonizar con los mensajes del cuerpo.

- **Formato:** Libro de 108 páginas + CD de audio
- **Autores:** Dra. Gabriela Paz, Claudia Miranda y Eduardo Londner



Vademécum Internacional de Terapias Naturales

Más de 2000 problemáticas abordadas con todos los sistemas de esencias vibracionales, en el libro más reconocido sobre la temática, con más de 10 ediciones. Descripciones de más de 1000 esencias florales y vibracionales que abarcan las Flores de Bach, Nueva Generación, Pacific, Orquídeas, Flores de Saint Germain, Sirio, Aromaterapia, Gemoterapia, etc. Nueva versión corregida y ampliada (dos tomos más un CD interactivo).

- **Formato:** Dos libros de 180 páginas + CD interactivo
- **Autor:** Eduardo Londner y equipo de investigación de FULTENA



Las Flores del Bush Australiano

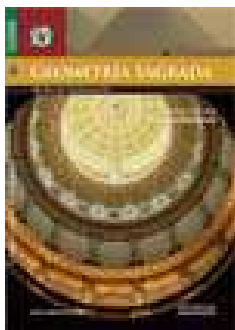
Por fin llega a sus manos un libro claro y concreto sobre las aplicaciones prácticas de las Flores de Bush. Estas poderosas esencias florales de origen australiano son reconocidas por sus efectos claros, su vinculación entre el campo emocional y el físico, y su permanencia de casi 30 años en más de 30 países de todo el mundo. Con la calidad y conocimiento del Lic. Raúl Pérez, uno de los pioneros de la terapia floral en Latinoamérica.

- **Formato:** Libro de 188 páginas + CD interactivo con repertorio completo.
- **Autor:** Lic. Raúl Pérez

Astromedicina

El manual más completo sobre astromedicina, de la mano del creador de esta poderosa teoría, el Dr. Franco Rossomando. Presentando las poderosas herramientas de la astrología al servicio de la salud, aprenderemos en este libro a conocer nuestros ritmos y tendencias y relacionarlas con el macrocosmos.

- **Formato:** 180 páginas + CD Meditaciones del Zodíaco
- **Autor:** Dr. Franco Rossomando



Geometría Sagrada

El Dr. Franco vuelve a sorprendernos con sus investigaciones, esta vez reuniendo los milenarios conocimientos de la geometría sagrada, y las formas en que la naturaleza crea la propia vida. Todo con elementos para vincularlos a la salud en forma práctica y natural. Además se presentan en este libro, por primera vez, los elixires de la geometría sagrada.

- **Formato:** Libro de 180 páginas + CD con Meditaciones
- **Autor:** Dr. Franco Rossomando

Soñamos con un mundo en el que la salud sea un derecho ejercido responsable y amorosamente; en el que escuchemos al alma, a las emociones, a los pensamientos y al cuerpo.

Ese mundo ya existe...

Capacítese en:



Fundación Latinoamericana de Terapias Naturales

Consultora en Salud Natural

La integración de todos los sistemas de Esencias Vibracionales, de la mano de los profesionales más destacados. La carrera anual más exitosa porque reúne los aspectos teóricos, prácticos y vivenciales que Usted necesita para aplicar con excelencia todas las posibilidades que la salud natural propone.

Programa Internacional de Educación en Flores de Bach

Sólo los docentes seleccionados y entrenados por los seguidores directos del trabajo del Dr. Edward Bach pueden ofrecerle los más altos estándares de calidad y prestigio en Flores de Bach. Como en más de 30 países, ahora usted puede capacitarse aquí con el único sistema de formación avalado y certificado por el Centro Bach de Inglaterra.

Capacitación a Distancia en Salud Natural

Los cursos a distancia más reconocidos por sus aplicaciones prácticas y el impresionante campo de posibilidades que suman a su trabajo. Más de 30 programas para empezar a estudiar hoy mismo, en la comodidad de su hogar y sin problemas de horarios ni distancias.

Incluyen certificado de FULTENA.

De acuerdo a la legislación vigente, los certificados y títulos son no oficiales.

Riobamba 118 Piso 5º - 1025 - C.A. de Bs.As. - Argentina

Tel: 4952-4756 ♦ Fax: 4954-2852 ♦ Email: miranda@londner.com.ar

Y en Internet: www.clubdesalud.com

La línea más completa de Sets Originales Concentrados

Flores de Bach®

Distribuidores exclusivos del único set original
importado del Bach Centre de Inglaterra



cursos gratuitos

Jornadas de Capacitación Gratuita FULTENA

Cada dos meses, los mejores profesionales del país
y del mundo se reúnen en el Paseo La Plaza para
compartir sus conocimientos.

www.clubdesalud.com

capacitación

Flores de Bach por el Bach Centre

El único programa avalado por el Centro Bach de Inglaterra, con los
docentes entrenados y capacitados allí. **Usted no puede perderlo.**

www.centrobach.com.ar

carrera anual

Consultora en Salud Natural

La única carrera anual que integra todos los sistemas de esencias
vibratoriales. **Vea el programa analítico.**

www.clubdesalud.com

Flores de Bush

Esencias Unicistas de Flores Silvestres Australianas

Flores de Saint Germain

Sintonizadas por la investigadora
Neide Margonari (Brasil)

Flores de California

Más de 200 Esencias Florales
de la Nueva Generación

Elixires de Luces

Elaborados a partir de ondas vibratoriales
luminicas

Elixires de las Diosas

Para conectarnos con los arquetipos
universales

Elixires de Estrellas

El próximo paso en la evolución
de las Esencias Vibracionales

Esencias Marinas

El poder vibracional del mar.
Desarrolladas en Canadá

Orquídeas del Amazonas

Elaboradas por el
Laboratorio Korte Phi
(Alemania)

Aromaterapia

Aceites Esenciales
Puros especialmente
seleccionados

TRADICIÓN & evolución

Véanos todos los días en:

<http://londner.blogspot.com>

LONDNER'S

En Terapias Vibracionales le acercamos el mundo



Esencias Vibracionales Londner's: Riobamba 118, Piso 5to, (1025) Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina
Tel: (54 11) 4952-4756 • Fax: (54 11) 4954-2852 • E-mail: ventas@londner.com.ar • www.clubdesalud.com