

## **MediMente – Segunda Parte**

Hemos llegado finalmente a la aplicación práctica de todo lo aprendido hasta ahora. Como ya hemos dicho, cada meditador estará capacitado para utilizar el modelo de meditación práctica aquí ofrecida o iniciar sus prácticas basándose en cualquier otra técnica conocida, en cuyo caso deberá adaptar lo aprendido a los principios impartidos por el método que utilizará.

Nos disponemos a comenzar la primera de nuestras meditaciones, la **meditación modelo o "base"**, cuyo nombre proviene del hecho que nos servirá siempre de "base" fija sobre la que construiremos en el futuro todas las demás meditaciones (**argumentadas o guiadas**).

Comenzaremos nuestra primera **meditación modelo** teniendo en cuenta que el meditador principiante ha realizado ya sus prácticas basadas en las instrucciones ofrecidas en la primera parte de este libro. De no ser así, podrá iniciar su primera práctica a partir de este momento pero en base a las enseñanzas y directrices ya impartidas puesto que aquí no se volverán a repetir.

Es aconsejable, al menos al principio, que el meditador prepare una grabación del texto completo de la **meditación modelo**, de ser posible con su propia voz, debido a que la práctica la llevará a cabo con los ojos cerrados. Más adelante y con la adquisición de experiencia podrá prescindir de la grabación, en especial, si empieza a practicar meditaciones de su propia creación.

Entonces, nos colocamos en la posición elegida como permanente para éste y futuros ejercicios de meditación y una vez dispuestos comienza nuestra práctica.

### **Meditación modelo o "base"**

#### *Mi regreso al Gran Cosmos*

Voy a comenzar los ejercicios de relajación a los efectos de relajar todos y cada uno de los músculos de mi cuerpo, lograr la mayor concentración posible y agudeza mental y vaciar por completo mi mente de todo pensamiento, procurándole de tal manera, reposo y revitalización. De esta forma y de a poco iré logrando el completo control sobre mi mente.

Empiezo concentrándome en mi respiración. Compruebo que el aire entra y sale de mis pulmones sin ninguna dificultad y a su propio ritmo, el que no intento cambiar. Mi respiración es serena y sin obstáculo alguno. El aire entra y sale de mis pulmones sin ninguna dificultad y con la más absoluta serenidad. Habiendo logrado esto, empiezo a relajar cada parte de mi cuerpo sintiendo como se relajan lentamente todas y cada una de las partes del mismo desde la cabeza y hasta los pies. Siento el cuerpo totalmente liviano y libre, mi mente totalmente despejada. Comienzo por la cabeza y me detengo en el cuero cabelludo. Siento como si estuviese masajeando esa zona. La relajo por completo. Ahora desciendo por el rostro, relajo los ojos, también los párpados, la nariz y la piel de toda la zona. Al llegar a la boca, relajo los maxilares y el mentón y voy relajando el cuello y los hombros. Estas tres zonas suelen estar cargadas de tensión. Las distiendo bien: los maxilares, el cuello y los hombros, están ahora flojos y blandos, sin tensión y relajados. Continúo descendiendo por los pectorales y hacia el abdomen. Relajo toda la zona. Desciendo por los hombros cubriendo los antebrazos y los brazos, quedando éstos completamente relajados también. Relajo las muñecas y las manos, como asimismo, cada uno de los dedos. Ahora, del abdomen que he relajado con éxito, paso a la zona de las caderas, la ingle y ambas piernas. Todas estas zonas de mi cuerpo quedan relajadas a mi paso por ellas. Al llegar a las piernas, relajo bien los muslos, las rodillas, el resto de las piernas hasta los tobillos, relajando éstos también, junto con los talones, los pies y sus respectivos dedos. Los pies reflejan mi estado general de salud. Toda la parte frontal de mi cuerpo ha quedado y continúa completamente relajada. Ahora, desde la parte trasera del mismo

y partiendo del cuello que continúa relajado, descendiendo, pasando por los omóplatos hasta la cintura, sintiendo como éstos se relajan a mi paso. La relajación alcanza la columna vertebral en toda su extensión. La siento en cada una de sus vértebras y llega a todos los músculos de la espalda que las circundan. He recorrido todo mi cuerpo, relajándolo y liberándolo de tensiones. Ahora éste se encuentra totalmente libre y liviano. La sensación es muy placentera. Como si mi cuerpo ya no tuviera peso. Me encuentro completamente tranquilo y sosegado. Mi cuerpo esta totalmente libre, sin peso, liviano y la sensación es cada vez más tranquilizadora y placentera. Ahora me preparo para entrar en un plano más profundo de relajación. Programo entonces la posición de mis ojos. Mis párpados se encuentran cerrados con suavidad sin ejercer fuerza alguna para cerrarlos y coloco mi vista en un ángulo aproximado de 45° hacia arriba y que me resulte cómoda.

En esta posición voy a comenzar un conteo descendente de 30 a 1, relajando todavía más cada parte de mi cuerpo e imaginándome que me encuentro descendiendo en un paracaídas. El lugar dónde lo haga y los pormenores de la situación serán de mi exclusiva elección, pero siempre los mismos. El paracaídas está abierto y yo empiezo a descender desde un punto en el amplio firmamento desde el cual decido que comenzaré mi descenso. Así empiezo mi descenso en medio del panorama que decido que me acompañe en este momento. Si es de noche o de día, si hay nubes, brilla el sol, hay brisa, hace calor, frío; cuál es el paisaje esperándome abajo. Todo lo decido yo en este momento y resulta tal cual lo he decidido.

A medida que descendiendo tomado de mi paracaídas comienzo un conteo descendente que coincide con mi descenso real, siendo la coordinación entre ambos tal que estaré tocando tierra exactamente en el mismo momento que finalice mi conteo: 30, 29, 28, 27. A medida que descendiendo tomado de mi paracaídas voy observando y disfrutando del panorama a mi alrededor. 26, 25, 24, 23, 22, 21, 20. Me siento cada vez más relajado, me siento muy bien, cada vez mejor, a medida que entro en un nivel mental más y más profundo. 19, 18, 17, 16, 15, 14, 13, 12, 11, 10. Continúo viendo y sintiendo el descenso tomado de mi paracaídas, sintiéndome más relajado a medida que desciendo. Veo la superficie debajo de mis pies. La que me recibirá cuando aterrice y donde apoyaré mis pies. La veo como si se acercara a mí. 9, 8. Pero en realidad soy yo que me acerco a ella. 7, 6. Mi velocidad de descenso es lenta. Realmente lenta, como si descendiera los metros finales en cámara lenta. 5, 4. Ya casi estoy. Mi descenso es ya tan lento que pareciera que floto. 3, 2. Ya casi toco tierra. 1. La punta de mis pies, la planta de los mismos y ahora los talones quedan apoyados sobre tierra firme. Siento una relajada sensación de estabilidad. Me percibo a mí mismo como parte del Universo. Ahora, habiendo terminado este conteo, me encuentro cada vez mejor en todos los sentidos. Estoy mejor, mejor y mejor. Mi vuelo en paracaídas me ha traído a un nivel más profundo de meditación.

En este nuevo nivel mi concentración es mayor. Mi mente se encuentra en forma alternativa, ocupada por mis visualizaciones o vacía. Cada vez que la ocupan pensamientos que yo no he traído la vuelvo a vaciar con mi método de concentración y sin ver alterado mi estado anímico ni mis nervios. Una vez vacía y cuando lo dispongo, vuelvo a mis visualizaciones. Es con ellas que armo y armaré mi mundo. El mundo que deseo y al que llamaré: *Mis visualizaciones hechas realidad*. Aquí depositaré todas las imágenes en movimiento del mundo físico, mental, anímico y espiritual que deseo. Me podré ver a mí mismo, riendo, bailando, seguro, entusiasmado, serio o bromeando. Me veré de la manera que yo quiera y en las situaciones que yo mismo desee: piloteando un avión, domesticando un león, escribiendo detrás de un escritorio en una oficina, cabalgando, cocinando. Podré reproducir infinidad de situaciones de acuerdo a mis apetencias materiales, psíquicas y espirituales de cada momento. Si lo creo conveniente y compruebo que resulta de ayuda a mi propósito, podré simultáneamente con mis visualizaciones, hablar para mis adentros incorporando textos que las reafirmen. Los textos serán claros, comprensibles, relativamente cortos y los repetiré utilizando siempre las mismas palabras, una y otra vez. Podré también volver a visitar dichas situaciones cada vez que medite y cambiarlas en parte o en todo. Podré visualizar o visualizarme también con familiares, amigos, allegados, compañeros o conocidos, imaginando también respecto

de los mismos, la situación deseada. Tendré en cuenta que dichas situaciones no tendrán vigencia alguna si no cuentan con la aprobación tácita de todos los involucrados. No podré en consecuencia, en ningún sentido, realizar programas con la intención de dañar al prójimo, influir y/o controlar a los demás. Como tampoco podré efectuar programas que según mi criterio son beneficiosos a otras personas, cuando éstas no estén de acuerdo por no pensar de la misma manera. Este tipo de programaciones se autoanularán de inmediato, al momento de ser efectuadas.

También podré si lo deseo y mientras medito, vaciar mi mente por completo de todo pensamiento y repetir textos para mis adentros, de ser posible, preconcebidos, sin necesidad de visualizaciones y manteniendo la mente por completo concentrada en mis dichos. Aprovecho en estos momentos para traer un texto de los mencionados:

“Cada día y en todos los sentidos me siento mejor, mejor y mejor. Las influencias y pensamientos negativos no tienen influencia alguna sobre mí, en ningún nivel mental. Todo lo positivo, hermoso y maravilloso va entrando en mi vida y ésta se va llenando más y más de influencias, pensamientos y acontecimientos positivos. A medida que avance el tiempo en cada relajación, me sentiré mejor y mejor. Nunca desarrollaré en mi interior ningún tipo de enfermedad, no física ni mental, no orgánica ni funcional. Mi cuerpo y mi mente rechazan con todas sus fuerzas todo tipo de enfermedad y se encuentran protegidos por completo frente a enfermedades como alergias, enfermedades de la piel, enfermedades cerebrales, tumores de toda índole. No desarrollaré cáncer ni el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (S.I.D.A.), ni tampoco enfermedades cardiovasculares, digestivas, pulmonares, circulatorias o neurológicas, del hígado, los riñones y/o cualquier otro órgano de mi cuerpo, como tampoco en cualquier otra parte de mi cuerpo. Desde este mismo momento estaré protegido frente a todo tipo de enfermedad, sea conocida o no. Nada negativo puede entrar en mí ni desarrollarse en ninguna de mis células. Si mi cuerpo alberga alguna enfermedad en este momento, el presente programa provocará su detenimiento y desaparición para siempre. Cada día de mi vida cuando quiera conciliar el sueño, lo haré sin ninguna dificultad, en forma serena y sin problemas. Mi cuerpo y mi mente se relajarán perfectamente descansando bien todo el tiempo que lo desee. Cuando despierte en la mañana lo haré sin problemas, despejado, alegre y feliz por comenzar un nuevo día y me sentiré seguro de que todo lo que me suceda será lo mejor y más beneficioso para mí. Las coincidencias positivas van a darse en mi vida con más continuidad hasta convertirse en algo cotidiano y mi vida va a llenarse de logros positivos cada vez más grandes y beneficiosos. Todo lo que programe se materializará en mi vida como un sueño que se convierte en realidad. Todo lo que programe se concretará con éxito”.

A continuación, me dispongo a emprender mi viaje de regreso al lugar de donde partí cuando empecé esta meditación: ***el amplio firmamento, que se encuentra tanto arriba, desde donde volé con mi paracaídas, como abajo, donde piso tierra firme todos los días. La errónea ilusión del cielo estando alto arriba nuestro es producida por el hecho de habitar este planeta. De momento nos perdemos la verdadera noción de que éste se encuentra inmerso en todo el amplio firmamento que es el Universo, nuestro verdadero hogar, lo que hace que todos flotemos bajo el mismo cielo.***

Apoyo pues mis pies en el mismo lugar en que éstos hicieron contacto con tierra firme en oportunidad de mi descenso en paracaídas. Me dispongo a realizar el mismo viaje, pero de regreso. Miro hacia arriba y veo al mismo paracaídas abriéndose esta vez, cual alas de un gran pájaro y advierto que aún lo llevo puesto. Es el momento exacto de comprender que el paracaídas que ya he utilizado y que utilizaré en mi viaje de regreso, es especial. Incluye la posibilidad de volverse a abrir y remontar vuelo como si un potente viento se introdujera en su interior elevándolo. Funciona en forma similar a la del vuelo de un globo pero sin la necesidad de los mecanismos de su interior para lograr su ascenso. Así de especial es mi paracaídas. Ahora sí, comienzo a elevarme.

En esta posición voy a comenzar un conteo ascendente de 1 a 30, relajando todavía más cada parte de mi cuerpo e imaginándome que me encuentro ascendiendo en mi paracaídas. El paracaídas,

como ya dije, está abierto y yo me encuentro ascendiendo en medio del panorama que previamente decido que me acompañe. Si es de noche o de día, si hay nubes, brilla el sol, hay brisa, hace calor, frío. Todo lo decido yo en este momento y resulta tal cual lo he decidido. A medida que asciendo tomado de mi paracaídas comienzo un conteo ascendente que coincide con mi ascenso real, siendo la coordinación entre ambos tal que estaré llegando al punto exacto del firmamento, del cual partí, exactamente en el mismo momento que finalice dicho conteo, es decir, a la cuenta de 30. 1, 2, 3, 4. A medida que asciendo tomado de mi paracaídas voy observando y disfrutando del panorama a mi alrededor. 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11. Me siento bien, me siento muy bien, cada vez mejor, a medida que salgo lentamente de mi profundo nivel de meditación. 12, 13, 14. Continúo viendo y sintiendo el ascenso tomado de mi paracaídas, sintiéndome más despierto y despabilado a medida que asciendo. Miro hacia abajo y veo la superficie debajo de mis pies. 15, 16, 17. Luego miro hacia arriba y ya diviso el punto en la atmósfera del cual he partido. 18, 19. De pronto comprendo mi conexión con el *Gran Cosmos* y siento lo que soy: *parte de él*. 20, 21. Y deseo con todas mis fuerzas poder sintonizar con él, con la mayor frecuencia posible para obtener todos los beneficios inherentes a mi propia esencia. Mis pensamientos afloran simultáneos con mi vuelo en ascenso. Veo el punto en el cielo como si se acercara a mí. 22, 23. Pero en realidad soy yo que me acerco a él. 24, 25. Mi velocidad de ascenso es lenta. Realmente lenta, como si ascendiera los metros finales en cámara lenta. 26, 27. Ya casi estoy. Mi ascenso es ya tan lento que pareciera que floto. 28, 29. Ya casi llego al punto. 30. Es como si llegara a todo el infinito firmamento. Donde todas las energías se unen... se confunden... se estabilizan. Siento una relajada sensación de estabilidad. Me percibo a mi mismo como parte del Universo. Ahora, habiendo terminado este conteo, me encuentro cada vez mejor en todos los sentidos. Estoy mejor, mejor y mejor. Mi vuelo ascendente en paracaídas ha concluido quitándome de mi nivel de meditación. He llegado al mismo lugar donde el ejercicio comenzó. Me despabilo lentamente, pero aún sin abrir mis ojos. Sin ninguna conexión con el conteo anterior, comienzo ahora un último conteo de 1 a 5. Cuando termine de contar abriré mis ojos, sintiéndome completamente despierto, todas mis fuerzas y energías volverán a mí. 1, 2, 3, me estiro y me desperezco lentamente. 4 y 5. Abro los ojos. Mi estado actual en todos los sentidos es mucho mejor que cuando empecé el ejercicio.

**El texto completo del presente ejercicio de meditación ha sido grabado en MP3 y podrá ser descargado en el siguiente enlace:**

[MediMente-meditación modelo o base-MI REGRESO AL GRAN COSMOS.mp3](http://MediMente-meditación modelo o base-MI REGRESO AL GRAN COSMOS.mp3)

**o en el blog LIBRO ABIERTO:**

<http://libroabiortorudyspillman.blogspot.com>

SE DEJA EXPRESA CONSTANCIA QUE LOS CONSEJOS SUMINISTRADOS EN ESTE ARTÍCULO ESTÁN DESTINADOS AL PÚBLICO EN GENERAL Y DE NINGUNA MANERA EN FORMA INDIVIDUAL. CADA LECTOR ES ÚNICO Y ABSOLUTO RESPONSABLE DE SU DECISIÓN DE SEGUIR LOS MISMOS LUEGO DE VERIFICAR SU PROPIA SITUACIÓN Y ESTADO DE SALUD Y LA PREVIA CONSULTA CON EL PROFESIONAL FACULTATIVO.

**El presente artículo contiene exclusivamente material informativo no debiendo ser interpretado como reemplazante de asesoramiento profesional alguno. Su contenido no presupone recomendación de tratamiento médico o alternativo de ninguna especie.**

**Todos los libros, cuentos y trabajos  
del autor poseen DESCARGA GRATUITA en:**  
<http://stores.Julu.com/store.php?fAcctID=899114>  
<http://www.scribd.com/people/documents/310971>  
<http://www.bubok.es/autores>

**Todos los derechos reservados.  
Standard Copyright License© 2009**