

# 13 PASOS DE LA FORMA CONTEMPLATIVA

1°. **AMBIENTE** (*desconectar de lo externo, de las rutinas, de lo habitual -los hábitos, lo cotidiano-*) Meditar (*contemplar*) es desconectar de lo ordinario y crear un amplio espacio interior. Para ello debemos acondicionar el lugar de trabajo interno, creando un ambiente adecuado, sin ruidos, con una temperatura óptima, con poca luz (*penumbra*). Enciende un sándalo (*con intención*) de aroma suave y agradable, todo ello debe ayudarnos a interiorizarte, hay que trascender el ritual y darle un significado. Algunas personas utilizan música, en principio no es un inconveniente, siendo el silencio el objetivo final (*en el silencio reside el Espíritu*).

2°. **ESTIRARTE** (*tensión-relajación*) Realizar movimientos que te ayuden a estirar-contrair-relajar-rotar las articulaciones ( *cuello, hombros, brazos, muñecas, caderas, rodillas, tobillos...*) y liberar los nudos energéticos. Así podrás relajarte con más facilidad y eliminar tensiones. La relajación previa es fundamental para acceder a otra conciencia.

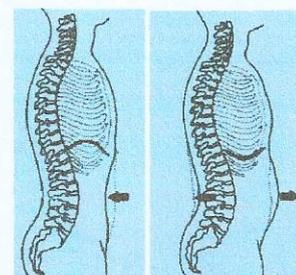


3°. **POSTURA** (*asana*) Encuentra una postura en la que te encuentres cómod@, manteniendo siempre la columna vertebral recta pero relajada, puedes optar por el loto, medio loto o simplemente sentad@ en una silla de madera, dejando la zona genital sin apoyar (*sentad@ al borde*).

4°. **ACTITUD en la SENTADA** (*ser consciente del proceso*) Encaja bien la cadera, abre los pies (*si estás sentad@*) al ancho de tus hombros o caderas, manteniendo la relajación y el estado de atención a partir de la respiración; toma consciencia de ella, así podrás mantener la presencia a través poner la conciencia en lo que haces. Coloca las manos de forma que no produzcan tensión ni en el cuello ni en los hombros, baja un poco la barbilla... Es importante que una vez relajad@, estés presente, experimentando el vacío (*la vacuidad*), tomando consciencia de tu Ser, dejando que se manifieste, que te guíe. Evita interferir, controlar, juzgar o desear, simplemente fluye (*wu wei*), *deja que ocurra, déjate llevar*. Lo que ocurra es por consecuencia no es una meta. No tengas prisa (*eso es mente*), sustitúyela por perseverancia. Respasa de vez en cuando la forma: verticalidad, respiración, actitud.



5°. **RESPIRACION** (*pranayama*) Pon tu consciencia en la respiración. Siempre respira por la nariz, siendo más cómodo así, puesto que la posición de la lengua imposibilita la exhalación por la boca. Al igual que las posiciones de las manos y dedos descritas en el punto 7, hay dos respiraciones básicas que acompañan respectivamente a dichos mudras. Haz una respiración cómoda, suave, rítmica, y profunda, dejándote llevar por ella. **La respiración es la vía para interiorizarnos y la forma en la que el Espíritu se integra en la materia.** Evita realizar una respiración forzada y acostúmbrate a respirar siempre hacia el *dantien* (*hara o tandem*), en el bajo vientre (*a 3-4 dedos debajo del ombligo*).



INHALAR EXHALAR

## Respiración energetizante:

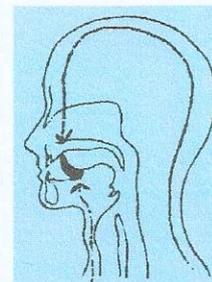
- Inhalación (meter vientre) 5 seg.
- Aguantar lleno 7 seg.
- Exhalación suave y lenta 9 seg.

## Respiración relajante:

- Inhalación (hinchar vientre) 5 seg.
- Exhalación suave y lenta 7 seg.
- Aguantar vacío 5 seg.

Visualiza, imagina, piensa o siente como la respiración entra por la nariz con la inhalación y va llenando primero el bajo vientre y después sube hacia los pulmones. Encuentra la forma de respirar más idónea para ti, solo tienes que ser consciente de tu respiración (*prestarle atención*) y practicar. La exhalación es más larga/lenta que la inhalación.

6°. **POSICION de la LENGUA** (*conectar la Orbits Microc6smica*) Coloca la lengua en el paladar en una posición no forzada y relajada... Gracias a este posicionamiento de la lengua, unimos dos vasos maravillosos (*canales de energa jing*) que terminan respectivamente en la base de la lengua (*Vc24*) y en el cielo de la boca (*Vg26*), quedando unidos los dos circuitos, formándose así el **circuito u 6rbita microc6smica**. Los ojos semicerrados y una sonrisa suave en los labios (*como sonrie un Buda*) te ayudarán a relajar los m6sculos de la cara, sobre todo los de la mand6bula.



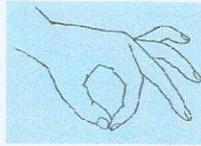
Es importante ensalivar y mantener la boca húmeda (*jaoshetunjing*), para que con el *Agua Celeste* podamos conseguir mayor relajación y nutrir los 6rganos internos.

Ten presente que cuando hay estr6s, la boca se seca tendemos a la tensi6n y a liberar adrenalina, manteni6ndonos sin darnos cuenta en un estado de alerta y tensi6n. Sin embargo, cuando mantenemos la boca ensalivada, el cerebro detecta un estado de no-estr6s, liberando endorfinas lo que colabora a que pasemos del estado de estr6s-tensi6n, al de relajaci6n, facilitando mucho nuestra conexi6n con el interior. Recuerda: **R + E = Re**

7º. **POSICION de MANOS y DEDOS** (*mudras*) Adopta una posición con los dedos uniendo el pulgar y el índice, y según apunten los dedos hacia arriba (*carga*) o hacia abajo (*descarga*), obtendremos diferentes resultados.

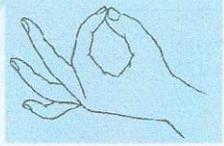
Dedos hacia abajo:

- relajante o de descarga
- soltar o expulsar mala energía
- acción de limpiar circuitos
- mejor al anochecer
- inhalación por la nariz, exhalación por la boca

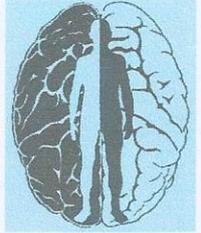


Dedos hacia arriba:

- energizante o de carga
- captar y coger energía (Qi)
- acción de recargar circuitos
- mejor en el amanecer
- inhalación/exhalación por la nariz



8º. **MENTE** (*ego-mente-hemisferio izquierdo*) Visualiza, imagina o piensa que en la pantalla de tu mente aparece un blanco luminoso o el azul cielo del atardecer. Encuentra la quietud de un amanecer, de un lago en reposo, en el movimiento de las ramas de un árbol o de las olas del mar, el canto de los pájaros, una referencia de quietud. Si aparecen ideas o pensamientos obsérvalos como si fuesen nubes que pasan ante ti, sin implicarte ni identificarte con los pensamientos, imágenes o emociones, simplemente observa dejándolos pasar, suelta tu mente, no le prestes atención, pon ésta en la respiración, encuentra el silencio entre pensamientos, imágenes o emociones... Desde la no-mente pasamos a la vacuidad (*el vacío*) y desde esta a la Conciencia de la Unidad (*no-dualidad*). Recuerda el mantra UMMMMMMM.

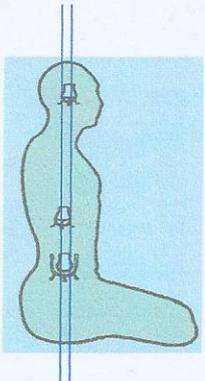


9º. **MOMENTO** (*siempre en el presente del aquí/ahora*)

Dependiendo tu capacidad para CONTEMPLAR(te) podemos realizarla por la mañana, recién levantados (*energizante*) o por la noche, antes de irnos a dormir (*relajante*), aunque cualquier momento es bueno siempre y cuando estés suficientemente motivad@. Lo importante es estar atent@ (*consciente*) e ir pasando de la relajación-respiración-ensalivar al estado de mente parada o *no-mente*, de la actividad del hemisferio izquierdo (*existencia -> virtual -maya/matrix-*) a la del derecho (*esencia -> presencia -> realidad*). La vacuidad reside en el aquí y ahora, así rompemos el límite del tiempo y accedemos a un trozo de Eternidad: la continuidad del presente, que podrás extrapolar a cualquier actividad de tu día a día.



10º. **CONECTATE** (*engánchate a la red Universal*) Todo lo que está conectado a la Red Universal, está dentro del orden Universal (Tao). Relaja el cuello y los hombros, baja el mentón un poco para ofrecer tu coronilla al UniVerso. Girando suavemente el cuello, encuentra la sensación (*hormigueo*) de contacto en la coronilla (*Chakra 7, Vg20 -bahui-*). Es como si hubieses conectado con un rayo de Luz. Una vez experimentado este contacto manten tu verticalidad relajadamente y la lengua en el paladar, ello te ayudará también en tu alineación. Cuando establezcas la conexión puedes notar hormigueo o una leve presión en la coronilla, esta sensación es lo normal. **Solo hay un canal.**



11º. **ALINEATE** (*coloca los 3 centros en la misma frecuencia*) A partir de la conexión, toma consciencia de tus 3 centros, el mental (*cabeza -pensar/intuición-*), el emocional (*el plexo solar -sentir-*), y el motor (*debajo del ombligo -hacer/instinto-*), únelos a través del canal central (*Chong Mai-Shutsuma*), haciendo que resuenen y vibren al unísono (Ser). Mejor estar alineado que alienado (*estar en el mundo sin ser del mundo*). Puedes usar un cuenco tibetano para armonizar y alinear los 3 centros, pasando el cuenco de la cabeza al hara. *Somos Conciencia, Amor y Energía creadora.*

12º. **PRACTICA** (*disciplina=práctica+constancia -perseverar-*) Todos los días (*al amanecer, al anochecer, mientras haces cualquier cosa*), empieza practicando 5 minutos, añadiendo 1 minuto de práctica cada 7 días, hasta llegar a la media hora o mejor aún 1 hora. *Orar es hablarle a Dios, al Tao, meditar es escucharle.* Recuerda que en el silencio encontrarás al Espíritu. Persevera en la práctica sin esperar nada, simplemente practica y experimenta la respiración, la relajación, el silencio, el vacío, la NADA, el SER (*el cero ardiente*). La **meditación debe ser:** firme, inamovible y estable como una montaña; profunda como el océano y extensa y amplia como el horizonte.

13º. **LA EXPERIENCIA del VACIO** (*Sunyata*) No hay nada que buscar, ningún sitio al que ir, nada que recibir, nada que obtener a cambio. Solo hay que pararse: *parar el cuerpo y dejarlo reposar en una actitud de apertura; parar la mente, parar el ansia por querer poseer cosas u objetivos, dejar de desear, de elegir, de preocuparte -confía-*. Esto es el desapego. Solo tenemos que dejar de interferir, vaciarnos para podernos llenar continuamente, como la respiración. Todo lo que necesitamos está dentro de nosotros. Solo hay que parar, respirar y relajarnos, dejando que ESO llegue, reconociendo nuestra Esencia Interna, dejar que el Espíritu Sagrado haga su trabajo a través nuestro. **El está presto.** La conciencia es la que experimenta, nunca es la experiencia. La experiencia es la forma de tomar consciencia no es la conciencia. Esto es acceder a la **Paz Interior: Sunyata.**

