

Gabriel Guerriero

MANUAL TEÓRICO PRÁCTICO DE MEDITACIÓN



EDICIONES
Lea

Gabriel Guerriero

MANUAL TEÓRICO PRÁCTICO DE MEDITACIÓN



EDICIONES
Lea

Gabriel Guerriero

MANUAL TEÓRICO
PRÁCTICO DE
MEDITACIÓN

EDICIONES
Lea

Ilustraciones capítulo 23: Lato Santana.

Manual teórico práctico de meditación

es editado por

EDICIONES LEA S.A.

Av. Dorrego 330 C1414CJQ

Ciudad de Buenos Aires, Argentina.

E-mail: info@edicioneslea.com

Web: www.edicioneslea.com

ISBN 978-987-634-989-5

Queda hecho el depósito que establece la Ley 11.723.

Prohibida su reproducción total o parcial, así como

su almacenamiento electrónico o mecánico.

Todos los derechos reservados.

© 2013 Ediciones Lea S.A.

Introducción

1. Acerca de este libro

Hola, y gracias por abordar esta lectura. Expongo aquí contenidos basados fundamentalmente en mi experiencia personal como meditador. Datos referidos a diversos aspectos de la práctica, para que puedas conocerlos, evaluarlos e implementarlos según tu propio criterio.

Mi formación se orienta hacia el *Yoghismo*, y podrás detectar esta influencia en determinadas concepciones y sus denominaciones sánscritas asociadas. Con la expectativa de trascender esta perspectiva ofrezco una mirada imparcial, y utilizo un lenguaje claro y objetivo.

El libro conlleva la posibilidad de ser leído según dos criterios diferentes, que lo convierten respectivamente en un tratado de orden teórico práctico básico (orientado a personas que inician su actividad meditativa, o a investigadores teóricos abocados al tema), o teórico práctico avanzado (dedicado a meditadores con experiencia o

estudiosos con conocimientos previos). Incluye también al final tres hojas recortables (Anexo, página 135), las cuales contienen una síntesis de las principales definiciones que aparecen en diversos apartados, para que puedas guiarte de forma rápida y sencilla durante la lectura.

Todo es referencial y orientativo, el conocimiento real y los resultados concretos solo puedes obtenerlos a partir de la realización sostenida de tu práctica.

¡Que tengas éxito en tu Meditación y felicidad en tu Vida!

2. Guía de abordaje

Recorta las páginas destinadas a dicho fin ubicadas al final del libro, para utilizarlas como guía de consulta. Luego, según tu experiencia y expectativas, elige uno de los siguientes criterios de lectura:

Formato teórico práctico básico

Aporta pautas simples para iniciar la ejercitación de forma sencilla e inmediata. También adecuado

si buscas información teórica básica sobre *Meditación*. Lee los apartados indicados sin considerar las referencias a conceptos definidos en otras secciones (palabras remarcadas o indicación de apartados). Solo cuando poseas un afianzamiento razonable de lo expuesto en esta etapa, y sin descuidar el sostenimiento de la rutina adquirida, es aconsejable que realices un avance paulatino hacia la exploración del *Formato teórico práctico avanzado*.

Apartados 3 al 5, 15 al 25, 31, 65, 67, 68 y 72 en el orden descripto.

Formato teórico práctico avanzado

Amplía notablemente los conceptos expresados en el modelo anterior, resultando recomendable si posees familiarización con lo expresado en el mismo.

Apartados 3 al 72, de forma lineal la primera vez, y selectiva según interés por tema o aleatoria en las posibles subsiguientes.

3. Qué es la Meditación

El concepto posee diferentes acepciones según el enfoque apreciado. Para Occidente, meditar significa en general el acto de aplicar atentamente el pensamiento a la consideración o conjugación de alguna cosa. El criterio oriental, más cercano al que expreso en este libro, refiere a una práctica orientada al desarrollo de potencialidades cognitivas y metafísicas humanas.

Yo la defino como un ejercicio que posibilita el mejoramiento de la calidad de vida y el logro de la realización, tanto a nivel individual como colectivo del *Ser humano (Definiciones conceptuales*, Apartado 6), a partir de la optimización funcional de la totalidad de sus componentes. Considero también que probablemente acelere el alcance de potencialidades latentes en la especie, las cuales podrían naturalmente manifestarse conforme el correr de las generaciones.

Seguramente sus orígenes se remonten a los albores de la humanidad, cuando algunos de los primeros hombres la practicaron en el formato de simple actitud contemplativa, guiados de manera intuitiva por el cúmulo de gratas sensaciones que experimentaban al hacerlo.

Luego en diferentes culturas y con diverso grado

de influencia se desarrolló, a veces hasta ser columna vertebral de una sociedad.

Meditación es un ejercicio que te influencia favorablemente de manera integral.

4. Beneficios de la práctica

Son muchos los beneficios que puede aportarte el ejercicio regular de *Meditación*, los cuales organizo a los fines prácticos de su descripción, y según un enfoque cronológico y vivencial, en las siguientes categorías:

Corto plazo

Refiere al lapso mismo durante el que sucede la ejercitación y a las horas inmediatamente posteriores. A los pocos minutos de iniciada la práctica hay aspectos orgánicos que comienzan a verse favorablemente influenciados, proceso que trae aparejado un paulatino reequilibrio psicofísico. Conforme el avance la estabilización alcanza otras instancias, lo cual redundo en la experimentación de bienestar y armonía crecientes. Luego de la finalización y en lo que resta de la jornada se

manifiestan mayor tranquilidad, claridad mental, mejoría del estado de ánimo y el descanso.

Mediano plazo

Contempla condiciones emergentes luego de algunos meses de práctica continuada, tales como estabilidad sustentable de los factores enumerados en *Corto plazo*, mejoría de la salud psicofísica y la postura corporal, ampliación de la actitud optimista y la intuición, y evolución de la predisposición para la toma de decisiones trascendentales en lo personal. Otros aportes complementarios son el mejoramiento del rendimiento en otros ámbitos de desempeño, el ejercicio de la disciplina, el aumento de la autoestima, la clarificación de objetivos personales y de estrategias para su concreción, y la experimentación del mecanismo de construcción a partir de la regularidad.

Largo plazo

Después de algunos años de práctica sostenida. La reorganización paradigmática y optimización funcional establecidos posibilitan la percepción de aspectos esenciales de la existencia, y la vida cobra una dimensión amplificada en posibilidades.

5. Contraindicaciones

Aunque la *Meditación* es una práctica que carece en general de contraindicaciones, es razonable que consideres los siguientes casos particulares, en los cuales es recomendable que procedas con cautela:

- Cuando exista tendencia a la obsesión o al delirio místico, ya que esta podría convertirse en un móvil que reforzara dichas problemáticas.
- Si a través de su ejercicio se ocultara un intento por evadir la realidad.
- En cuadros neurológicos o psiquiátricos, en los cuales se recomienda el acompañamiento terapéutico exhaustivo del especialista médico.