

Por: Daniel Medina

# *Guía de Meditación*

*Sanemos Juntos*



·Súper Guía·

Encontrarás todos los pasos necesarios para dar el salto a una nueva vida.

<https://sanemosjuntos.webador.mx/>

**Elaborado por: Daniel Alberto Ortega Medina**

Sanemos Juntos 2023

## Guía de Meditación

Cuando hablamos de meditación nos vienen muchas ideas a la cabeza. Es normal, cada día se habla más y más de esta práctica ancestral que todos de alguna forma ya hemos practicado alguna vez porque en sí forma parte de nuestra naturaleza. Ya somos muchos que meditamos y hemos encontrado un espacio tranquilo y verdadero en nosotros gracias a la práctica regular y constante. A medida que avancemos iremos entrando más a fondo en las claves necesarias para empezar a meditar. En esta guía quiero compartir contigo lo que he aprendido después de años y años de estudiar y practicar la meditación. Porque después de toda una vida dedicada a conocerme y de experimentar en mí cosas impresionantes, me siento preparada para compartir lo que he aprendido y estoy segura de que te va a ser de gran utilidad.



Recordatorio: Esta Guía ha sido elaborado con mucho cuidado y pasión. Por favor, no hagas copias ilegales de esta versión electrónica: siéntete libre de utilizar cualquier parte de su contenido, siempre y cuando hagas referencia a la misma y a la web de:

<https://sanemosjuntos.webador.mx/>

Índice:

1. Presentación de la Guía para Empezar a Meditar
2. Recordatorio
3. Índice
4. ¿Por qué puedo enseñarte a Meditar?
5. Qué dicen de mí
6. El significado de Meditar
7. ¿Para qué Meditar?
8. Qué te aporta la Meditación
9. Tipos de Meditación
10. Los básicos para empezar
11. Mini meditaciones fáciles que puedes hacer en cualquier lugar:
  1. Respiración consciente
  2. Meditar mientras comes
  3. Anda sintiendo como pisas en cada paso
12. Los Retos de Meditación
13. Nuestros Cursos de Meditación y Autoconocimiento

**Elaborado por: Daniel Alberto Ortega Medina**

Sanemos Juntos 2023

## Guía de Meditación

¿Por qué puedo enseñarte a Meditar?

¿Por qué puedo enseñarte a Meditar?

Mi nombre es Marta Puig, nací en Barcelona y crecí entre una ciudad del área metropolitana de Barcelona y un pueblo de Girona escondido entre ríos y bosques, un lugar mágico que me permitió crear una relación muy profunda conmigo misma.

Siempre fui la rara, en la ciudad me miraban mal porque no hacía las típicas cosas de ciudad ni usaba las típicas ropas y cosas que se usan en la ciudad y en el campo me veían como una chica de ciudad... En resumen, nunca me sentí ni de aquí ni de allí. Y esto me "obligó" a ir hacia adentro y descubrir mi amplio mundo interior.

Ya de pequeña, gracias a los consejos de mi padre, me pasaba horas observándome internamente. Conectándome conscientemente con mi respiración, con mis ritmos, con mis sentidos, conmigo misma.

Durante mis años de niña hice descubrimientos geniales. Luego te comparto algunas cositas para que apliques en tu vida y le puedas enseñar a tus seres queridos.

Porque créeme, en nuestro interior hay un mundo repleto de aventuras, somos seres inmensamente interesantes y para descubrirnos solo tenemos que permitirnos ir hacia adentro.

¿Por qué puedo enseñarte a Meditar?

Siempre he sido muy activa e inquieta, con ganas de aprender y descubrir nuevos lugares, nueva gente, nuevas sensaciones y experiencias.

Mi brújula infalible ha sido siempre mi mundo interior, mis sensaciones, mis percepciones e intuiciones que nunca han fallado.

Otra cosa es que no

siempre las he querido oír o seguir y entonces me he dado el batacazo.

He viajado por muchos lugares y quiero seguir haciéndolo, me encanta el mundo y la vida. Me encanta compartir y reír, me encanta vivir J.

A lo largo de todos estos años he creado varios proyectos y he confiado con mucha gente y la meditación ha sido mi gran aliada para sentir realmente qué es lo que sí tenía que hacer y qué no tenía que hacer, con quién tenía que

## Guía de Meditación

confiar y con quién no tenía que confiar.

Y, esta es para mi la Gran motivación de escribir esta súper guía, para Regalarte los trucos y las técnicas que tanto me han servido para conectar con mi verdadera esencia y saber lo que me convenía y lo que no.

Deseo que la disfrutes tanto como yo he disfrutado en escribirla para ti.

¿Qué dice la gente de mí?

¿Qué dice la gente de mí y de mi trabajo?

Porque es muy diferente que sea yo la que te cuente lo que hago y qué tan bien funciona a que te lo cuenten las personas que sin conocerme han confiado en mí y en mi equipo y han visto los resultados en sus propias vidas.

Gracias a las meditaciones del reto para conectar con tu alma he tenido una experiencia realmente enriquecedora.

Estoy francamente muy agradecida a estas meditaciones, puesto que el camino a seguir es muy diferente y mi nueva perspectiva cambia la forma de coexistir en este mundo.

esta gran oportunidad vale

Oro.

;;;Estoy viendo las cosas desde un Norte distinto, dedicándome un poco más a mi tranquilidad

;;;Espiritual y Emocional!!! · Maritza de Venezuela

¿Qué dice la gente de mí y de mi trabajo?

Cuando inicié el reto de 21 días para conectar con el Niño Interior sentía que no lograba una verdadera concentración, aunque si mucha relajación.

El día dos fue muy marcado para mi, ya que sentí un gozo infinito de alegría y mucha paz, viví la experiencia de corretear

**Elaborado por: Daniel Alberto Ortega Medina**

Sanemos Juntos 2023

## Guía de Meditación

como en mi infancia, fue realmente maravilloso ir logrando la concentración necesaria para disfrutar cada día del Reto.

Muy agradecida. Desde mi bella Venezuela,  
Francia Moreno

Gracias por ayudarme de verdad.

He paseado por tantas cosas bellas en cada meditación que todas para mi fueron súper ultra recontra hermosas.

Feliz de haberlos conocido y por ayudarme a reagrupar mis conocimientos.

Gracias por ser y estar. Mil gracias Marta y equipo, siempre atento con su trabajo, Carlos desde Ecuador.

MIL Gracias a Marta y al equipo, ha sido maravilloso este reto de Meditación.

Para mí ha sido una buena experiencia. Yo jamás supe sobre lo del niño y la niña interior y ahora siento que

todo esta alineado en correcta armonía gracias a todas estas meditaciones que día a día he realizado.

Me siento otra persona. Sin traumas, sin cargas del pasado, aliviada por las culpas de rencor en mi niñez,

porque yo no tuve una buena niñez. Sigo realizando todos los días estas meditaciones y en cada una de

ellas encuentro siempre algo nuevo en mi, ya sea que tengo que soltar o perdonar a los demás o a mi

misma. ¡¡Ya no podría vivir sin esto!! Muchas gracias, Namaste... Marithza Carrillo desde Bolivia

Ahora que ya sabes lo que dicen de mí y de mi trabajo, vamos a entrar en materia.

Espero y deseo que lo disfrutes mucho J.

El Significado

de Meditación

El Significado de Meditación

Este es un apartado un tanto complejo y amplio, habrás encontrado en muchos sitios descripciones de meditación. Una que a mí me gusta mucho y que te recomiendo que leas es la descripción que aparece en la Wikipedia, es una

**Elaborado por: Daniel Alberto Ortega Medina**

Sanemos Juntos 2023

## Guía de Meditación

descripción que te transmite la gran amplitud de este concepto.

Después de una vida practicando la meditación, incluso antes de iniciar mis estudios 'oficiales' en diferentes escuelas –que de ello hace ya más de 15 años–, para mí, meditar es una práctica de autoconocimiento, de poner atención a como uno se siente y actúa ante diferentes circunstancias.

Dicho de otra forma, vivir con atención plena, a lo que hoy se le llama Mindfulness, que gracias al profesor emérito Jon Kabat Zinn hoy día contamos con muchísimos estudios que nos muestran los beneficios de esta práctica milenaria.

También entiendo la meditación como un puente hacia enseñanzas superiores como dice uno de mis grandes maestros, el Sr. Choa Kok Sui. Una eminencia en el campo de la energía sutil.

### El Significado de Meditación

Para saber más sobre la Consciencia de la Energía Sutil, te invitamos a investigar nuestra Escuela de Sanación Energética Multidimensional, dónde encontrarás más de 25 cursos para comprender cómo funcionamos a nivel energético.

Según el diccionario Wordreference Meditar es: “Pensar detenidamente, con atención y cuidado, reflexionar.” Es una forma de verlo, de hecho, de pequeña recuerdo que tanto en el colegio como en casa cuando hacía algo que no estaba bien mis padres y mis profesores me decían: “medita en lo que acabas de hacer.” En definitiva, para mí meditar es aprender a escuchar lo que hay en tu interior, lo que tu alma tiene que contarte para que vivas tu vida sintiéndola y disfrutándola.

¿Para qué Meditar?

¿Para qué Meditar?

A través de la Meditación alcanzamos estados de paz y serenidad, de autoconocimiento y empoderamiento que nos permiten vivir una vida más plena y feliz.

Una vida enfocada a nuestro verdadero propósito, porque a través de la meditación es fácil descubrir qué tienes que hacer en la vida.

Aprendes a escucharte y permitirte alcanzar los logros que anhelas desde lo más profundo de tu ser.

Hay muchos estudios que nos demuestran los beneficios de la meditación, la mayoría están en inglés, algunos en castellano, pero cada día hay más

## Guía de Meditación

documentación clínica y académica que nos muestra los grandes beneficios de las prácticas de la meditación.

Empresas como Google, HP o Apple ya han introducido la meditación en sus dinámicas para que los trabajadores tengan mejores experiencias laborales.

¿Qué te aporta

la Meditación?

¿Qué te aporta la Meditación?

Cada meditación te aporta diferentes resultados porque cada meditación está pensada para diferentes propósitos.

Por ejemplo; cuando empieces a meditar algunos de los primeros resultados que podrás experimentar serán:

- Reducción de la ansiedad.
- Reducción del estrés.
- Cambio de percepción de la realidad que te rodea.
- Paz y serenidad interior.

Sobretudo al principio, la meditación te aportará cambios en tu vida y en la forma de vivirla ya que empezarás a funcionar diferente.

La verdad es que son cambios muy interesantes, tus ritmos biológicos se modulan gracias a las prácticas y esto implica que toda tu realidad también se module.

Es posible que te sientas diferente con tus amigos y amigas, verás que con algunos ya no te apetece compartir tu tiempo, pero con otros que no les hacías caso ahora sientes interés.

¿Qué te aporta la Meditación?

Esto es común que pase, así que no te preocupes. Si quieres puedes leer este artículo que seguro que te aclara conceptos: Cuando Cambias, tu Entorno Social también Cambia.

A medida que avanzas con tu práctica de meditación los cambios serán cada vez más integrados en tu día a día y ya no los notarás tan radicalmente como al principio, se naturalizan. Por ello, te recomiendo que al menos una vez cada seis meses te pares y hagas una reflexión interior sobre tus cambios.

En este caso te invito a descargar esta ficha-reflexión que creé para tener un punto de partida y poder hacer las reflexiones con algo medible, porque lo que no

## Guía de Meditación

se puede medir no se puede mejorar, dicen los expertos.

Pasos a seguir para sacarle el máximo resultado a la ficha-reflexión:

- Descárgate la ficha-reflexión gratuitamente.
- Rellenar la ficha-reflexión hoy mismo y guardarla.
- Ponte un aviso en tu agenda para revisarla en 6 meses.
- Revisar tu ficha-reflexión y rellenar tu situación actual.
- Celebrar tus logros.

¿Qué te aporta la

Meditación?

Es alucinante darse cuenta de la cantidad de logros que se pueden llegar a alcanzar en tan solo 6 meses, en muchos casos en menos meses ya son muy relevantes los cambios. Y todo gracias a la práctica de la meditación.

Así que adelante, a empezar a ¡meditar!

Poco a poco, a medida que integres la meditación en ti, verás que los objetivos y los beneficios de tu práctica serán muy diferentes a los objetivos iniciales. Esto es lo más normal del mundo, tu cambias y tus objetivos cambian contigo J.

Por eso verás escrito en muchos sitios que la meditación aporta iluminación y realización personal y del alma. Y es muy cierto, pero hay que ir paso a paso.

En esta Súper Guía para empezar a meditar no vamos a entrar en estos objetivos, pero si quieres saber un poco más de Hasta dónde puedes llegar con la Meditación pincha en este artículo donde profundizo sobre el tema.

Tipos de Meditación

Tipos de Meditación

En este apartado quiero introducirte a los diferentes tipos de meditación que hay, para que puedas encontrar la que más se ajuste a tus necesidades.

Porque aquí cada uno somos diferentes y si bien hay meditaciones que son más populares, hay otras que trabajan de formas más específica y no a todos nos funcionan igual, por lo que mi idea en esta guía es que encuentres la meditación que mejor se adapta a ti y a tu forma de ser.

Al final, todos vamos hacia el mismo lugar solo que usamos diferentes vías y diferentes vehículos, pero todos son correctos.

Para empezar, desde mi punto de vista, de entre todos los tipos de meditación, las

**Elaborado por: Daniel Alberto Ortega Medina**

Sanemos Juntos 2023

## Guía de Meditación

guiadas son las mejores para iniciarse y aprender a entrenar cuerpo y mente para llegar a alcanzar los objetivos personales que cada uno se haya marcado.

Para empezar, es bueno dejarse guiar. Y una vez conozcas y aprendas luego ya seguirás solo en tu propio desarrollo personal y espiritual.

Tipos de

Meditación

Meditar te adentra a tu interior, te permite descubrir muchas cosas que hay en ti, ordenarlas y configurarlas de manera que puedas sacarles el máximo provecho. A veces nos encontramos con verdaderas junglas interiores. Por eso, sobretodo al principio es muy útil hacer meditaciones guiadas.

Una vez tengas entrenada tu jungla interior puedes empezar a investigar otros tipos y formas de entrar en contacto contigo mismo.

En general vamos a encontrarnos con Meditaciones Estáticas y con Meditaciones en Movimiento, las cuales pueden ser meditaciones guiadas o de contemplación plena.

A continuación, te hago una breve descripción de los diferentes tipos de Meditación que te puedes encontrar:

Meditaciones Estáticas

Las Meditaciones Estáticas son meditaciones en que físicamente te quedas quieto. No hay movimiento. Pueden ser meditaciones guiadas o simplemente meditaciones de contemplación de uno mismo o del entorno.

Tipos de

Meditación Meditaciones en Movimiento

Las Meditaciones en Movimiento son meditaciones en las que se implica el movimiento del cuerpo físico, ya sea bailando, andando o practicando ciertas asanas\* y movimientos relacionados con el yoga. Pueden ser meditaciones guiadas o meditaciones de movimiento espontáneo y atención plena.

Meditaciones Guiadas

Estas son meditaciones en las que sigues unas pautas, un paso a paso que te lleva de un estado a otro.

A veces puedes tenerlas escritas y aprenderlas, por lo que te guías tu mismo.

Otras veces puedes seguir el audio de alguien que las ha dejado grabadas para

## Guía de Meditación

que te sea más fácil.

En nuestra página: [medita.mundopranico.com](http://medita.mundopranico.com) tenemos varias meditaciones guiadas que puedes utilizar para tu práctica. Para acceder a ellas pincha aquí.

\* Asana: posturas físicas que se utilizan en la práctica del hatha yoga.

Tipos de

Meditación

Meditaciones de Consciencia Plena.

Las Meditaciones de Consciencia Plena son meditaciones en las que simplemente a través de una instrucción inicial te dispones a observar y tomar consciencia plena de ello.

Estas instrucciones iniciales pueden ser, por ejemplo: Poner atención a la respiración o como nos podrían decir los Maestros Zen, convertirte en la llama de una vela mientras la observas. O simplemente hacer las cosas de tu día a día con plena consciencia, que todas tus células participen en la acción que estás realizando.

Si quieres practicar este tipo de meditación te recomiendo que pinches en este artículo: [La conciencia plena y la meditación.](#)

Además de los diferentes tipos de meditación existen las diferentes Escuelas de Meditación que, adaptándose a estas clasificaciones, también adaptan sus prácticas a sus propuestas y formas de entender el mundo.

Pero como ya sabes, este es un espacio que no sigue ninguna tradición ni escuela específica, sino que integra y abraza las diferentes posibilidades que hay, porque al final todas son válidas.

Todos somos un gran ser. Y a la Verdad se llega por muchos y diferentes caminos.

Los básicos

para empezar

Los básicos para empezar

Llega la hora de la verdad, empezar a meditar.

Y para ello necesitamos bien pocas cosas, de hecho, meditar debería ser algo que integramos en todos nuestros movimientos, en todas nuestras acciones y a la larga

## Guía de Meditación

aprenderemos a meditar en cualquier lugar.

Pero para empezar a crear el hábito y la rutina los básicos son:

1. Decidir qué día de la semana te va mejor. Podemos empezar con un solo día a la semana o con más, cada uno debe encontrar su frecuencia ideal.

Si puede ser cada día mejor que mejor. Pero algo importante a tener en cuenta es, siempre que se pueda, que sea siempre el mismo día de la semana.

2. Y en la misma hora. Decide en qué hora te va mejor. Este es otro punto muy importante. Meditar cada día a la misma hora nos ayuda a crear rutina de forma más fácil. Intenta encontrar una hora en la que no te molesten.

Una hora en la que puedas dedicarte al menos 10-15 minutos para tu práctica.

Y poco a poco ya iremos ampliando el tiempo, pero al principio con 10-15 minutos está ya muy bien.

3. Por último, decidir un lugar que te sea cómodo y en que nadie te moleste mientras haces tu meditación.

Con estos tres puntos tienes suficiente para empezar.

Si además quieres decorar el espacio con velas, incienso y otros accesorios esto ya es voluntario y al gusto de cada uno.

Mi única recomendación es que si pones incienso o velas, que estos sean naturales y que el lugar esté ventilado ya que el humo del incienso o de las velas podrían resultar tóxicos si no hubiese ventilación.

Por lo demás, lo más importante es empezar.

Es decir, si no tienes un día fijo a la semana, ni una hora, ni un lugar, ¡no pasa absolutamente nada! Igualmente, puedes empezar y poco a poco ya irás creando tu propia rutina.

Mini meditaciones fáciles

que puedes hacer

en cualquier lugar

Mini meditaciones fáciles que puedes

hacer en cualquier lugar

En esta sección te comparto algunas de las prácticas meditativas que utilizo de forma habitual.

Con estas técnicas podrás empezar a diseñar tu propia rutina. Verás que son mini

**Elaborado por: Daniel Alberto Ortega Medina**

Sanemos Juntos 2023

## Guía de Meditación

meditaciones que te servirán de guía.

Yo te recomiendo que las adaptes a tus ritmos. Porque lo importante de meditar es descubrir tu esencia y eso solo lo puedes hacerlo haciéndote propias las herramientas que otros te irán entregando en el camino.

Las Meditaciones que tienes a continuación son:

- Respiración Consciente
- Meditar mientras comes
- Anda sintiendo como pisas en cada paso

Mini meditaciones fáciles que puedes hacer en cualquier lugar Respiración Consciente

Esta meditación es un primer paso para empezar a meditar, es sencilla, pero a la vez muy poderosa, es de esas meditaciones que una vez la aprendes la puedes incorporar en cualquier momento y en cualquier lugar.

¿Qué hay que hacer?

En pie, sentado o acostado observas tu respiración, sin controlarla, solo observándola. ¿Es una respiración torácica o al inhalar llegas a llenar hasta el abdomen?

Solo obsérvala y mientras la vas observando pon atención en cómo cambia.

Paso a paso vas permitiendo que tu respiración sea cada vez más lenta y más profunda, llegando a ser una respiración abdominal, es decir, tu abdomen levemente se hincha permitiendo que el diafragma, que está debajo de tus costillas, se relaje.

Por último, cuando ya domines tu respiración, pon atención a los poros de tu piel y a la energía que por ellos está entrando en tu sistema.

Y, disfruta J.

Mini meditaciones fáciles que puedes hacer en cualquier lugar Meditar mientras comes

Mientras comes o haces tus actividades diarias es un buen momento para poner en práctica tus habilidades de meditación, ya verás que entretenida es esta práctica y que fácil de incluir en tu rutina diaria.

¿Qué hay que hacer?

Cada vez que comas o bebas toma consciencia de lo que estás haciendo.

## Guía de Meditación

No te distraigas con otras cosas como puede ser el teléfono móvil, la televisión, un diario o un libro, por nombrar algunas de las cosas que habitualmente nos distraen.

Siéntate y observa lo que te vas a comer y huélelo, déjate absorber por el momento a través de todos tus sentidos.

Luego, al llevar el trozo de comida a la boca, mástalo bien, la primera digestión se da en la boca, los budistas recomiendan masticar 100 veces antes de tragar.

Quizá no haga falta tanto, pero sí que es bueno asegurarse de que esté bien troceada la comida. Se dice que hay que beberse lo sólido J

Y, a ¡disfrutar de comer!

Mini meditaciones fáciles que puedes

hacer en cualquier lugar

Anda sintiendo cómo pisas en cada paso

Andar sintiendo cómo el pie se apoya en la tierra es una sensación muy especial.

Por eso en esta meditación verás que al practicarla te permite experimentar cosas muy interesantes en ti.

¿Qué hay que hacer?

Cuando andes pon atención a la planta de tu pie y en el cómo se apoya en el suelo.

Una práctica interesante es la de coordinar tu respiración con cada paso que das.

Inhalas y apoyas un pie. Exhalas y apoyas el otro. Mientras, observas cómo se apoya tu planta del pie, que presión haces y qué partes de tu cuerpo se mueven al andar.

Verás que poner atención al cómo pisas te permite corregir y mejorar tu postura.

Haciendo que el equilibrio de tu cuerpo físico sea cada vez más refinado y tu consciencia hacia él también.

Empieza a andar con determinación

Nuestros Retos

de Meditación

Nuestros Retos de 21 Días

de Meditación

En la web de Sanemos Juntos encontrarás diferentes ofertas para que meditar sea una experiencia súper enriquecedora.

**Elaborado por: Daniel Alberto Ortega Medina**

Sanemos Juntos 2023

## Guía de Meditación

Y una de estas herramientas que utilizamos son los Retos de 21 Días de Meditación.

Vas a encontrarte varios Retos, entre ellos:

El Reto de Meditación para Conectar con el Alma.

Este Reto, también de 21 días, es muy interesante para conocer la naturaleza de tus cuerpos sutiles.

No sólo desde el conocimiento sino también desde la experiencia.

Accede al Reto desde [AQUÍ](#)

Nuestros Retos de 21 Días  
de Meditación

El Reto de Meditación para Conectar con tu Niño Interior.

Este Reto está compuesto de 3 etapas, cada etapa de una semana.

Cada semana enfocada a trabajar una realidad diferente.

La primera, la relación con la materia, la segunda, la relación con lo espiritual y la tercera la integración de ambas características del Ser Humano.

Accede al Reto desde [AQUÍ](#)

Nuestro Curso para  
Empezar a Meditar

Este curso está creado con mucho cariño para que inicies tu práctica de meditación de la mano de profesionales del Crecimiento Espiritual.

En el encontrarás todo lo necesario para que entiendas qué es la meditación, cómo funciona y cómo nos está afectando cuando la practicamos.

Es un paseo de conocimiento y práctica.

Porque lo más importante cuando haces un curso de meditación es la práctica, pero la práctica sin la consciencia de lo que haces no tiene la misma fuerza.

Por ello en este curso te hace una introducción teórica acompañada de varias experiencias prácticas.

Un curso está pensado para que te inicies en tu práctica de forma fácil y segura.

Nuestro Curso para  
Empezar a Meditar

¿Qué te entregamos con el curso?

- El E-book de Aprender a Meditar exclusivo para este Curso.

**Elaborado por: Daniel Alberto Ortega Medina**

Sanemos Juntos 2023

## Guía de Meditación

- Vídeo de Ejercicios para antes y después de Meditar.
- Ficha-Reflexión mes a mes
- Audio Meditación de Autosanación
- Audio Meditación de Atención Plena (Cuerpo físico)
- Audio Meditación en Movimiento
- Ficha de libros recomendados.

Nuestro Curso para

Empezar a Meditación

¡Ah!

De esta Súper Guía

quédate sólo con lo que

realmente sintonice

contigo y el resto

¡ni caso!



**Elaborado por: Daniel Alberto Ortega Medina**

Sanemos Juntos 2023