

Meditando en la Paz

ÍNDICE:

- [Texto General de la Meditación](#). –Pista 1 a la 4 -
[Meditando sobre nuestro Cuerpo o Personalidad](#). –Pista 5 -
[Meditando sobre una Persona familiar](#). –Pista 6 -
[Meditando sobre una Situación de nuestra vida](#). –Pista 7 -

*Texto de los Audios o de los Vídeos
elaborados por Angel Baña
para Meditar Respirando Serena y Profundamente.*

----- o o o o ----- Pista 1 ----- o o o o -----

https://www.youtube.com/watch?time_continue=291&v=iuRpaG20wqM

10 Consigamos Relajación y Armonía en todo nuestro Ser a través de ejercitarnos en una Respiración Serena y Profunda.

11 Para abordar con eficacia el contenido de esta Relajación, situémonos en primer lugar en una posición cómoda y hagamos tres o cuatro respiraciones por la nariz, profundas y tranquilas, para poder centrarnos mejor en lo que vamos a hacer, y continuemos luego respirando de forma serena.

12 Con nuestra primera respiración, al nacer, tras salir del vientre materno, iniciamos nuestro camino de desarrollo como Personalidad independiente. A medida que nuestra respiración va siendo más amplia y profunda, mayor es el grado de posibilidad de autodeterminación de nuestra Persona.

13 El Aire es el fluido a través del cual discurren nuestros Pensamientos y a través del cual se hace posible nuestra relación con los demás. Nuestro modo de respirar condiciona el modo en el que establecemos la relación con nuestro propio Cuerpo, la relación con las demás personas y la relación con las circunstancias familiares, laborales y sociales que van apareciendo en nuestra vida;
y según sea el modo en que respiremos en cada momento, así será nuestra capacidad para abordar con menor o mayor eficacia aquello que tengamos por delante.

14 Respirar por la Boca

bloquea la intervención de nuestra Conciencia
y nos deja en manos de nuestras reacciones instintivas temperamentales.
Así pues, es importante procurar la descongestión y el uso de ambas fosas nasales.
Cada una de ellas posibilita la intervención de un Hemisferio de nuestro Cerebro.

15 Cuando estamos ante una situación que nos afecta negativamente,
nuestra respiración tiende a ser insuficiente o quizás acelerada,
dificultando la intervención de nuestra Razón,
y con ello, no podremos afrontarla oportunamente,
estando dados a reaccionar desde nuestras inercias instintivas,
sin la oportuna intervención del Discernimiento.

16 En este Ejercicio de Respiración,
tomemos el Aire por la Nariz
y soltémoslo igualmente por las fosas nasales;
de esta manera tomamos más control de nuestra Mente
y tomamos más Conciencia de nuestras Sensaciones,
para que luego,
en nuestra vida cotidiana
seamos más dueños o dueñas de todas nuestras situaciones.

17 Los estados de Relajación no deben ser para simple descanso del Cuerpo o de la
Mente,
sino para ir adquiriendo el hábito de situarnos en la Serenidad de ánimo,
para desde ella ir abordando cada vez más situaciones de nuestra Vida.
Quedarnos en el simple descanso corporal o mental,
es ir consintiendo en la necesidad de evasiones
que retrasan la solución de los conflictos de nuestra vida.

18 Las prácticas de Meditación
y las de Relajación para ir alcanzando mayores niveles de dominio de nuestras
reacciones,
requieren para su eficacia de estos modos de Respiración
donde se potencia la intervención amplia de la Conciencia.
Y para esto se precisa de aire limpio y fresco,
sin velas o aromas que bloqueen la intervención de las áreas de nuestro Cerebro
donde se desarrolla nuestra Conciencia.

19 Para ir cogiendo el hábito de este modo de relajación y armonización de nuestra
integridad,

iniciaremos estas prácticas con los ojos cerrados,
pero es importante que podamos llegar a hacerlas con los ojos abiertos.
Con los ojos cerrados intervenimos cerca de los niveles de la ensoñación,
y pudiera no sernos muy útiles ante las situaciones de la vida cotidiana.
Con los ojos abiertos trabajamos en los niveles de la Conciencia,
y todos sus logros son aplicables a la vida real.

[[inicio](#)]

----- o o o o ----- Pista 2 ----- o o o o -----

https://www.youtube.com/watch?time_continue=291&v=yfBrcxwrTr4

20 Con nuestra respiración serena y profunda,
a través de la cual vamos consolidando en nosotros
un estado de ánimo controlado en gran medida por nuestro Discernimiento,
nos constituimos en Filtro de la cualidad y validez de los Pensamientos,
permitiendo que pasen de largo los inoportunos,
y tomando nota de los que vienen a sernos útiles para nuestro logro de Paz y eficacia
Vital.

21 Los Pensamientos, aunque los percibamos en nuestro interior,
son el fluir constante de la Energía Mental a la que vamos dando lugar entre todos los
seres humanos.

Nuestro Cerebro es la antena receptora que canaliza hacia nosotros
a todos aquellos Pensamientos que de alguna manera sintonizan
con alguna de las tendencias o hábitos que en nosotros puede aún tomar cuerpo.

Y llegan a nosotros para que constantemente vayamos conociendo
qué cualidad va alcanzando nuestra condición humana,
y hacia dónde queremos ir la conduciendo.

No vienen, pues, los pensamientos para que los tomemos y nos recreemos en todos
ellos,

sino para que nos analicemos a través de la condición de los que canalizamos,

y para que determinemos qué queremos hacer con ese fluido imparabable,
si permitirles su incansable fluir

o ralentizarlos para mantenernos en un estado de serenidad,
tomando de ellos sólo lo que vaya en consonancia con la Personalidad que queremos
desempeñar.

22 Centremos por unos momentos de nuevo nuestra atención
en cómo vamos a seguir haciendo la respiración,
a fin de obtener mayor eficacia
en este ejercicio de Relajación y Meditación.

23 Van a ser Respiraciones Lentas y Profundas, sin Prisas, para llenar plenamente nuestros Pulmones al Inspirar, reteniendo el Aire en nuestro interior por unos instantes, y soltando después el Aire, sin esfuerzo, abandonando de pronto su retención, posibilitando así a nuestro pecho y a nuestro cuerpo entero la sensación de hundirse en su lugar de reposo.

24 Inspiremos Profundamente, pero con Serenidad, sin Prisa alguna; hasta que no quepa más Aire, llenando así de energía todo nuestro ser, cada una de nuestras Células y cada rincón de nuestra Personalidad.

25 Tras cada Inspiración, retengamos el Aire unos instantes en nuestro Interior, para aprovechar mejor el contenido de esa Energía vital y lograr así mayor poder sobre nuestros Pensamientos.

26 Al soltar el Aire al ritmo que éste quiera salir, sentiremos cómo adquirimos mayor relajación en nuestro Cuerpo y en nuestra Mente, y también mayor habilidad para desprendernos de las afectaciones que tienden a prenderse en nuestros estados de ánimo.

27 El Ritmo de nuestra respiración será el que cada cual pueda ir desarrollando teniendo presente la importancia de respirar con Serenidad y con la plenitud que nos permita nuestra capacidad pulmonar, a fin de que vayamos experimentando, cada vez más, un mayor grado de bienestar mental y relajación corporal.

28 Prestando atención a cómo nuestra Respiración se hace Despacio y Profunda, nuestro Pensamiento se aparta de las preocupaciones habituales, centrándose en percibir el bienestar que produce este modo de respirar, apartándose de la atención hacia cualquier otra tarea que no sea lo que estamos haciendo y sintiendo en nuestro Cuerpo y en nuestra Mente, aportándoles mayor Armonía y Equilibrio.

29 Mientras escucháis mi Voz, no dejéis de estar en esa Respiración serena y profunda, percibiendo el bienestar que os aporta.

Lo que os voy diciendo,
utilizado para ir considerando la importancia de lo que estáis haciendo,
y para que vayáis experimentando las extraordinarias aplicaciones que tiene
el trabajar aspectos de nuestra Persona
mientras estamos sumergidos o sumergidas
en la Paz que genera este modo de estar sintiéndonos respirar.

[[inicio](#)]

----- o o o o ----- Pista 3 ----- o o o o -----

https://www.youtube.com/watch?time_continue=291&v=TS65e7C_XtM

30 Nuestra respiración es la herramienta para Gobernar en nuestros Estados Internos,
pues con el aire respirado nos llegan los modos de Pensamiento y de Relación con los
demás.

Si a través de la Respiración mantenemos un estado de Serenidad y de Paz en nuestro
interior,

todo aquello que traigamos a nuestro Pensamiento en esos instantes,
se verá envuelto en la onda de Paz que exista en nuestro estado de ánimo.

31 En esos estados de Respiración serena y profunda,
podemos traer a nuestro Pensamiento
cualquier cosa de nuestra vida con la que queramos armonizarnos,
bien de nuestro propio Cuerpo o de nuestra Personalidad,
o una situación con cualquier otra persona
o con cualquier circunstancia de nuestra Vida, familiar, social o laboral.

32 Con esas situaciones o persona en nuestro Pensamiento,
al mantenernos serenos y con respiración profunda,
hacemos posible que se disuelvan asperezas,
que se modifiquen situaciones,
y que concibamos de mejor manera el sentido que tal situación o tal persona
tiene en nuestra vida actual.

33 Mientras mantenemos ese asunto en nuestra Mente
y nuestro estado de ánimo persiste en la serenidad,
lograremos mayor armonización y eficacia sobre él
que con todas nuestras mejores palabras,
pues **es** nuestro Estado Interno
el que da el matiz de cómo llega a los demás
aquello que pretendemos transmitir,
y el que va creando nuestras situaciones futuras.

34 A través de la Respiración, nasal, serena y profunda,
con aire limpio y fresco,
nuestra Conciencia conecta de mejor manera
con todo aquello que vaya siendo preciso en nuestra Vida.

35 En la Profundidad con la que respiremos,
así será la amplitud que posibilitemos a nuestra Conciencia.

Respirar superficialmente
sólo nos aportará percepciones aparentes de las cosas,
superficialidades sobre las que podemos construir expectativas falsas.

Respirar sin la serenidad suficiente,
sin dar posibilidad a que el Aire penetre hacia todos los rincones de nuestros pulmones,
nos irá aportando situaciones incompletas, evasivas y superficiales.

36 Con estas prácticas respiratorias, de Serenidad y Profundidad,
iremos siendo los directores de nuestros Pensamientos
para evitar a aquellos que no vengan a sernos útiles,
y adentrarnos sólo en los que tengan sentido en el momento en el que nos encontremos.
E igualmente, podremos intervenir de modo consciente
en los estados de ánimo que las diversas circunstancias cotidianas pretendan hacernos
llegar.

37 También, iremos percibiendo y comprendiendo
que tanto los pensamientos como los estados de ánimo que llegan a nuestra Mente,
son algo ajeno a nosotros mismos.

Lo que somos realmente,
es ese Personaje que percibe lo que discurre por dentro,
y es él el responsable de lo que permitamos que se instale en nosotros.

38 Mientras no aprendemos a ser nuestros propios observadores,
de ser conscientes de qué estamos viviendo en cada instante,
vamos perdiendo la mejor parte del enriquecimiento que nos ofrece la Vida,
desperdiciando la utilidad que ésta tiene en nuestra condición humana;
algo semejante a lo que en nuestro Cerebro ocasiona
el uso del alcohol, el tabaco y demás atmósferas que impiden el desarrollo de la
Conciencia.

39 Lo que permitimos que se instale o quede en nuestro interior,
del tipo de Pensamiento o de estado de ánimo,
es lo que va configurando nuestras circunstancias externas,
precisas para que ese Pensamiento o estado de ánimo al que hemos acogido,

pueda tomar vida a nuestro través;
 es decir, para que realmente lo experimentemos en nuestra vida.

39a Así, los estados anímicos internos que se instalan en nosotros
 y nuestra manera peculiar de afrontarlos,
 van dando lugar a las situaciones Futuras que la Vida nos va trayendo;
 siendo de esta manera como nos constituimos en constructores o creadores de nuestro
 Futuro.

[[inicio](#)]

----- o o o o ----- Pista 4 ----- o o o o -----

https://www.youtube.com/watch?time_continue=291&v=s2Qf4dZeKOs

40 La Vida no nos pide que seamos capaces de hacer muchas o grandes cosas,
 sino que, sea lo que sea lo que hagamos,
 vayamos percibiendo cómo nos sentimos en ello,
 como un observador que debe darse cuenta
 del papel que estamos desarrollando en cada situación,
 y esto nos será posible sólo si adquirimos el hábito de una respiración serena y profunda,
 para poder ser espectadores de nosotros mismos,
 para irnos dando cuenta de lo que vamos viviendo en cada instante
 y lo que debemos ir reconduciendo de otro modo en nuestras actitudes y tendencias
 personales,
 para lograr dar vida a aquello donde realmente encontremos Paz y Felicidad.

41 Toda relación hacia algo, con contenido de desagrado,
 muestra que algo de ello no aceptamos,
 que estamos en contra de algo de lo que contiene o expresa,
 y esto revierte hacia nosotros una reacción de descontento o de no aceptación
 por parte de la otra persona
 o de los integrantes de aquella circunstancia que nos desagrada.

42 Con prácticas de Serenidad Interior y control de nuestro Pensamiento
 vamos adquiriendo habilidad
 para irnos sabiendo situar de mejor manera ante cualquier situación o persona,
 con más tolerancia, con más apertura y menos condicionamientos preconcebidos.
 Tras ejercitarnos en ello, según sea el grado de verdad y tiempo que nos hayamos
 mantenido,
 así será lo que hallaremos en el próximo encuentro con esa persona o situación.

43 Los procesos humanos no están regidos por las palabras o los hechos externos,
 sino por las actitudes que vamos generando en nuestro interior hacia cada cosa.
 De aquí la importancia de evitar confrontaciones dialécticas

y la búsqueda de remedios externos o materiales.
Aquello que vayamos dando vida en nuestro interior,
en nuestros estados anímicos internos,
es lo que irá transformando realmente
lo que del exterior o del cuerpo o de los demás queramos ir viendo de otra manera.

[[inicio](#)]

----- o o o o ----- Pista 5 ----- o o o o -----

https://www.youtube.com/watch?time_continue=291&v=ssVrRvPlxVo

51 Trabajemos ahora durante unos minutos,
el armonizarnos con una condición de nuestro Cuerpo o de nuestra Personalidad
que nos esté produciendo algún descontento, dolor o sufrimiento.

52 Pero retomemos primero la conciencia de sentirnos en esa Paz
que produce el estar centrados sólo en respirar con amplitud y serenidad,
y traigamos luego a la Mente ese aspecto nuestro.

53 Cualquier Parte de nosotros, física o psíquica ,
tiene su propio contenido de energía.
Tratemos de verla como algo que emana y absorbe radiaciones de energía
con las que interviene en el resto de nuestro Cuerpo y de nuestra Personalidad;
como si fuera un objeto a modo de pulmón que, en lugar de simple aire, maneja
corrientes de energía.

54 Para poder entrar en ella y modificarla en nosotros,
utilicemos nuestra propia respiración serena y profunda
para absorber de aquella energía su emanación, y hacer que ella absorba de la nuestra,
a fin de disolver las barreras de entendimiento entre esa parte de nosotros y nuestra
Integridad.

Al inspirar entran en nuestro interior esos fluidos suyos,
y al espirar la envolvemos con la corriente que sale de nuestros pulmones.

55 Con ello, se van disolviendo los grados de afectación entre ambas,
y vamos adquiriendo entendimiento de lo que esa Parte requiere de nosotros,
y el sentido que tiene tal situación en nuestro presente.

No olvidemos que cada parte de nuestro Cuerpo
y cada aspecto de nuestra Personalidad,
tiene sus propias necesidades de expresión,
y aquello que marginamos o que usamos en exceso,
requiere de ser considerado,
para que toda nuestra Estructura física y psíquica
pueda avanzar de forma equilibrada.

56 Un Tren no puede llegar con éxito a su destino,
si algunos de sus Vagones quedan desenganchados
o, por el contrario, son cargados con más peso del que soportan sus engranajes.
Y nuestro Cuerpo es como un Tren
del que no podemos desconectar ningún Vagón,
pues en cada uno de ellos se instala
cada uno de los aspectos de nuestra Personalidad,
los cuales toman Cuerpo
en cada Órgano, Viscera, Músculo, Articulación y Sistema físico que lo constituyen.

57 Contagiemos de nuestra sensación de Paz
a esa Parte de nuestro Cuerpo o Personalidad que nos viene generando trastorno,
para que encuentre en nuestro Entendimiento y Voluntad
lo que precisa para entrar en armonía con el Resto.

58 Si en algún momento perdemos el estado de Serenidad Interior
durante este ejercicio de armonización con algún aspecto nuestro,
volvamos a centrarnos en los modos de nuestra Respiración,
para retomar de nuevo, con la necesaria serenidad, el ejercicio mental,
manteniéndonos en él durante varios minutos,
sabiendo que, a más tiempo dedicado y mayor serenidad interior alcanzada, mayor
eficacia lograremos.

[[inicio](#)]

----- **o o o o** ----- Pista 6 ----- **o o o o** -----

https://www.youtube.com/watch?time_continue=291&v=tnmpT3wwsp0

60 Al cabo de varios minutos en la meditación que expresa el punto anterior,
ahora, al igual que hemos hecho con un aspecto de nuestra Persona,
vamos a hacerlo con alguna situación de nuestra vida Familiar,
la Pareja, un Hijo o una Hija, nuestra Madre o nuestro Padre, u otro familiar.
Pensaremos en una de esas personas y nuestra situación con ella,
mas antes de continuar, retomemos primero la conciencia de sentirnos en esa Paz
que produce el estar centrados sólo en respirar con amplitud y serenidad.

61 Consideraremos, como hicimos hacia nuestro propio cuerpo o personalidad,
que esa persona tiene su propia condición energética,
con la que vamos a interactuar a través de nuestro pensamiento,
manteniendo en nuestra conciencia mientras respiramos
que sus fluidos y los nuestros se mezclan
en un constante fluir suyo y nuestro,

permitiendo que lo de ella llegue a nuestro interior,
acogiéndolo nuestro Ser con serenidad y amor,
y emanando hacia ella nuestro deseo de concordia y entendimiento.

62 Procuraremos sentir que la Paz se mantiene en nuestro estado de ánimo,
y que respiramos con plena profundidad,
para que algún rincón de nuestra personalidad, de nuestro Ser,
no vaya a quedar fuera de la posibilidad de armonización
de la situación con esa otra persona.

63 En la medida que consigamos amplitud de tiempo
y de respiración serena y profunda,
con conciencia clara de la situación con esa persona,
y de que estamos permitiendo ese fluir recíproco de sus energías y las nuestras,
mayor será la eficacia de nuestra pretensión,
y el consiguiente beneficio en la relación con la persona en cuestión,
que iremos observando en nuestros próximos encuentros con ella.

64 Con esa actitud de respiración en la Paz hacia ella,
vamos disolviendo asperezas, incomprendiones y rivalizaciones,
pues aun al margen de la percepción consciente
de los cambios que van ocurriendo en nuestra relación con esa persona,
los propios cambios de nuestra actitud interna para con ella,
como resulta ser la serenidad con la que abordamos
nuestro propio pensamiento hacia ella,
así como la conciencia que vamos generando
de sentirnos bien en un acto hacia la misma,
ya nos hablan de que la situación camina
por vías de la concordia y del mutuo respeto.

65 Si bien podemos ir observando estos cambios en nosotros,
no debe cabernos duda de que otro tanto ocurre en la otra persona,
pues al ir desapareciendo en nosotros actitudes de no aceptación,
de rivalizaciones, rencores u otros sentimientos de negatividad,
por vía subconsciente se va generando otro modo de alimentar
la base de donde surgen los motivos de sus reacciones para con nosotros.

66 Mantengámonos en esta situación de serenidad y paz interior,
teniendo en nuestro mente a dicha persona
y respirando placenteramente de la relación mental con ella
todo el tiempo que nos sea posible,

para ir consolidando lo positivo hacia dicha relación.

[[inicio](#)]

----- o o o o ----- Pista 7 ----- o o o o -----

https://www.youtube.com/watch?time_continue=291&v=zRyBC9GR_t0

70 Una vez trabajado internamente una relación personal, traigamos ahora a nuestra mente una Situación de nuestra Vida fuera del marco familiar, como pudiera ser nuestra situación Laboral, Social, Académica, de Amistad o cualquier otra que deseemos se desarrolle de otra manera de como la estamos viviendo.

71 Con esa Situación en nuestra mente, centrémonos en recuperar el estado de serenidad interior y comencemos a respirar con placer y profundidad de tal Situación, como si de una persona o aspecto nuestro se tratara. Ella tiene su propia realidad vital, con fluidos que interactúan con los nuestros.

72 Todas las Situaciones que aparecen en nuestra vida son generadas para permitirnos avanzar en la Conciencia del Alma que somos; y ninguna está fuera del ámbito de nuestras necesidades internas, aunque la comprensión de ellas se escape a nuestro entendimiento.

73 La manera en que situemos en nuestra mente el pensamiento sobre una Situación de nuestro presente, va afectando a los modos que tal Situación irá adquiriendo en el futuro.

Y de aquí la importancia de todo aquello que pensamos de nosotros mismos, de otra persona o de una Situación.

74 Con la Situación que deseamos modificar sus modos, alojada en nuestro pensamiento mientras respiramos con serenidad, amplitud y sentimiento de bienestar, aquella irá adquiriendo mayor sentido en nosotros, desvelándose la razón de ser de la misma y hacia dónde tenemos que irla reconduciendo, para que se vaya acoplando de mejor manera a lo que percibimos va siendo el sentido de nuestra vida.

75 El sentido de nuestra vida se va desvelando a nuestra Conciencia a medida que vamos trabajando la relación consciente con el interior de nuestro sentir, superando las constantes llamadas a la exteriorización que producen los acontecimientos externos de la vida y nuestros afanes por ir viéndonos capaces de desarrollar las muy diversas aptitudes que expresa el género humano, donde muchas de ellas nada tienen que ver con los requerimientos del proceso personal actual de nuestra Alma.

76 Respiremos con placer, serenidad y profundidad de la Situación sobre la que queramos incidir positivamente, y mantengámonos en ello durante el tiempo que estimemos conveniente para que sus fluidos y los nuestros interactúen en la manera que más favorezca lo que tal Situación tiene que aportarnos en nuestra vida.

77 Si en algún momento perdemos el estado de Serenidad Interior , volvamos a centrarnos en los modos de nuestra Respiración, para retomar de nuevo, con la necesaria serenidad, el ejercicio mental. Ejercicio mental que podemos seguir haciendo en cualquier instante y situación de nuestra vida, llevando a él la situación presente en la que nos encontremos, bien hacia nosotros mismos, otra persona o una circunstancia externa.

[[inicio](#)]

----- 0 0 0 0 ----- 0 0 0 0 _ ----- 0 0 0 0 -----

80 En la medida en que este tipo de Meditación la cultivemos suficientemente y con los ojos abiertos en un lugar de recogimiento, le podremos dar vida igualmente en cualquier momento y lugar de nuestra vida cotidiana, pues habremos alcanzado a ser dueños de nuestro Pensamiento y de nuestras posibles reacciones emocionales.

81 Haz de tu vida
un constante flujo de Paz
hacia ti mismo y hacia los demás;
plataforma de la verdadera felicidad
a la que aspira el alma
de la condición humana.

[[inicio](#)]