

# EcoMeditación: Meditación sin esfuerzo en 7 sencillos pasos

**¿Qué sucedería si abordaras la meditación como una tarea física, como atrapar una pelota o lavarte los dientes?**

**-Toda la dificultad y la frustración desaparecerían.**

**¡Puedes meditar sin esfuerzo!**

Querido amigo,

Cuando enseño talleres en vivo, a menudo le pregunto a la audiencia: "**¿Quién ha tomado alguna clase de meditación o ha leído sobre esto?**" Prácticamente todos levantan la mano.

Luego pregunto quién tiene una práctica de meditación diaria activa, y sólo unas pocas manos suben.

**Esto se debe a que la meditación tradicional está envuelta en muchas creencias espirituales y religiosas, y se necesita mucha práctica para dominarla, lo que es muy triste. Así que todas esas personas, que podrían obtener los beneficios para la salud de la meditación, se lo pierden.**

Hace unos años me pregunté: "**¿Qué pasaría si un no meditador adoptara el estado fisiológico de un maestro de meditación?**"



Los científicos que han estudiado a los maestros meditadores saben exactamente lo que está sucediendo en sus cuerpos. Sus ondas cerebrales predominantes son ondas alfa, que se caracterizan por un estado de alerta relajado. Sus sistemas nerviosos autónomos están en coherencia y relajados pero con suficiente energía para mantenerse despiertos. Todos los circuitos neurológicos de la respuesta de lucha-huida están apagados. Las hormonas de la felicidad como la serotonina y la oxitocina inundan sus cerebros.

## **Suena bien, ¿verdad?**

Bueno, resulta que si le da a un meditador fallido las instrucciones correctas, copiará las características fisiológicas de un meditador maestro- generando ondas cerebrales alfa descubiertas a través de una simple visualización por investigadores de la Universidad de Princeton hace una generación, y realizando ejercicios de respiración simples, producirá coherencia y logrará entrar directamente en el mismo estado que un maestro meditador- sin entrenamiento.

¿Suena demasiado bueno para ser verdad?

**He hecho este proceso, al que llamo EcoMeditación, con miles de meditadores fallidos. Los pone en un estado meditativo profundo en un promedio de 90 segundos. Estoy tan entusiasmado con el potencial de este proceso que estoy dando los pasos escritos de manera gratuita a todas las personas con quienes hablo, para que los beneficios de la meditación estén disponibles en todas partes.**

## **¡Realmente funciona!**

La mediación produce una enorme cantidad de efectos positivos en la mente y el cuerpo. Un médico amigo mío, Robert Dozor, MD, cofundador de la Clínica Médica Integrativa de Santa Rosa, California, y coautor del libro *The Heart of Healing*, dice:

**"Si la meditación fuera una droga, la falta de prescripción constituiría una mala práctica médica".**

Cada mañana, yo mismo uso la EcoMeditación, después de hacer Tapping en cualquier resistencia a vivir en completa alineación al 100% con el propósito más alto posible de mi vida. Treinta minutos más tarde, cuando salgo de la EcoMeditación, los colores parecen más brillantes, mi carga de trabajo parece más liviana, mis niveles de optimismo y entusiasmo son altísimos. La EcoMeditación produce una oleada de endorfinas y neurotransmisores como la serotonina y la oxitocina. Soy literalmente adicto a la química cerebral positiva que produce. ¡La EcoMeditación nos puede hacer adictos a sentirnos bien!



La EcoMeditación combina las "mejores prácticas" de EFT, neurofeedback, la Coherencia Cardíaca (HeartMath) y la Psicología Transpersonal. Lo usamos en nuestros talleres de WEL (Whole Energy Lifestyle) para una profunda transformación. Es divertido leer los comentarios de los participantes del taller al probar por primera vez la EcoMeditación, ya que quedan impresionados por los resultados.

Bryce Rogow, un veterano de la guerra de Irak, escribió una conmovedora historia sobre su experiencia con la EcoMeditación y sobre cómo lo está ayudando a curarse de las traumáticas experiencias de combate. Incluso semanas de estudio de meditación en un monasterio japonés no dieron los mismos resultados que encontrar esta página e intentar los 7 sencillos pasos a continuación.

Si eres un recién llegado a la meditación, o si lo has probado sin éxito en el pasado, prueba esta práctica simple de 7 pasos.

¡Te sorprenderá lo rápida y eficazmente que puedes entrar en un estado meditativo profundo, también espero volverte adicto a tus "hormonas para sentirte bien"

### **-Dawson Church**

*"¡Todo lo que puedo decir es GUAU! He estado meditando a menudo durante el último año y NUNCA había experimentado lo que acabo de hacer al seguir los pasos de la EcoMeditación. Probablemente paso el 99% de mi día lleno de ansiedad, frustración, miedo y enojo- luchando con la paternidad y la vida. Tenía dudas de tener algún tipo de experiencia iluminada e incluso escuchaba en mi cabeza: "Estás perdiendo el tiempo, no puedes llegar a ese lugar dentro de ti. Ya lo has intentado un millón de veces." Pero cuando envié el rayo de amor de mi corazón, instantáneamente comencé a reír y me salieron lágrimas de felicidad pura. Fue absolutamente increíble, haré EcoMeditación todos los días para sentir el amor y la felicidad como en mis sueños. ¡Gracias otra vez!*

**-Toni Tombleson**

---

# Los 7 pasos de la EcoMeditación

Antes de comenzar, apaga tu teléfono celular, computadora portátil y alarmas. Date el regalo de 20 minutos de tiempo ininterrumpido. Puedes hacerlo a primera hora de la mañana (mi hora favorita), a la última hora de la noche o durante un descanso del día. Siéntate derecho en un lugar tranquilo donde no te interrumpan.

1. **Usa la punta de tus dedos para hacer Tapping en cada uno de los puntos de acupresión de EFT en cualquier orden**, mientras mantienes la intención de estar en un estado de calma y paz, sin que nada te importe, excepto el regalo de un tiempo sin interrupciones que ahora te estás dando. Haz Tapping de arriba a abajo, y cuando llegues al último punto, comienza nuevamente en el primero. Si no conoces los puntos de Tapping, puede encontrarlos en el diagrama a continuación.

## EFT on a Page

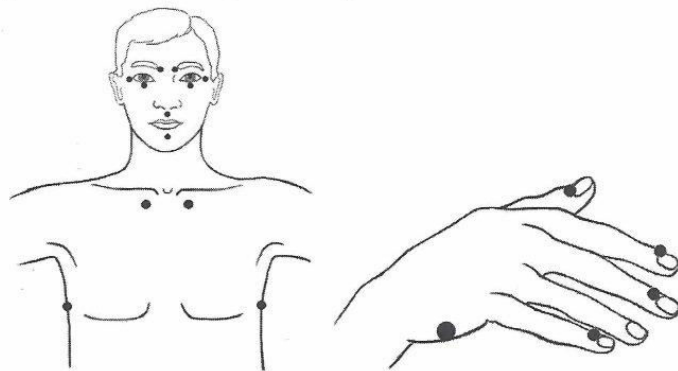
1. **Where in your body** do you feel the emotional issue most strongly?
2. **Determine the distress level** in that place in your body on a scale of 0 to 10, where 10 is maximum intensity and 0 is no intensity:

10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0

3. **The Setup:** Repeat this statement three times, while continuously tapping the Karate Chop point on the side of the hand (large dot on hand diagram below):

*“Even though I have \_\_\_\_\_ (name the problem), I deeply and completely accept myself.”*

4. **The Tapping Sequence:** Tap about 7 times on each of the energy points in these two diagrams, while repeating a brief phrase that reminds you of the problem.



5. **Determine your distress level** again on a scale of 0 to 10 again. **If it's still high, say:**  
*“Even though I have some remaining \_\_\_\_\_ (problem), I deeply and completely accept myself.”*
6. **Repeat from Step 1** till your distress level is as close to 0 as possible.

Find dozens of Tap-Along videos at [EFTUniverse.com](http://EFTUniverse.com)

Este momento es sólo para ti. Deja que todas tus preocupaciones desaparezcan y permítete estar completamente presente. Mientras haces Tapping, di: "Libero todos los bloqueos a la paz interior. Libero toda la tensión en mi cuerpo. Libero cualquier cosa en mi pasado, presente o futuro que se interponga entre mí y la paz interior".

**2. Cierra los ojos, y reposa tu lengua en el fondo de tu boca.**

**3. Siente tus manos. Siente tus pies. Siente el espacio dentro de tus manos. Siente el espacio dentro de tus pies. Siente el espacio dentro de tus piernas, tus brazos, tu torso, tu cuello y tu cabeza. Siente el espacio dentro de todo tu cuerpo. Imagina un gran espacio vacío detrás de tus ojos. Imagina un gran espacio vacío entre tus cejas.** Si los pensamientos surgen en tu mente en cualquier momento durante la meditación, simplemente déjalos ir. Míralos como nubes en el cielo, sin apego.

**4. Respira lentamente, durante 6 segundos por cada exhalación,** y 6 segundos por cada inhalación. Cuenta hasta 6 en silencio cada vez que inhales, y cada vez que exhales. Fíjate en lo relajada que está tu lengua. Imagina el gran espacio vacío detrás de tus ojos y mantén tu lengua relajada.

**Si surgen sensaciones físicas en tu cuerpo,** como dolores o molestias, simplemente obsérvelas. No tienes que hacer nada al respecto. Mantén tu atención enfocada en tu respiración, contando 6 segundos y 6 segundos.

**5. Visualiza la ubicación en tu pecho de tu corazón físico. Imagina que inhalas y exhalas a través de tu corazón,** mientras mantienes las inhalaciones durante 6 segundos y las exhalaciones durante otros 6. Mantén la lengua relajada.

**6. En cada exhalación imagina un rayo de amor que fluye a través de tu corazón hacia una persona o lugar al que ames.** Permanece en este estado durante varias respiraciones. Observa el gran espacio vacío detrás de tus ojos y cuán relajada está tu lengua en el fondo de tu boca.

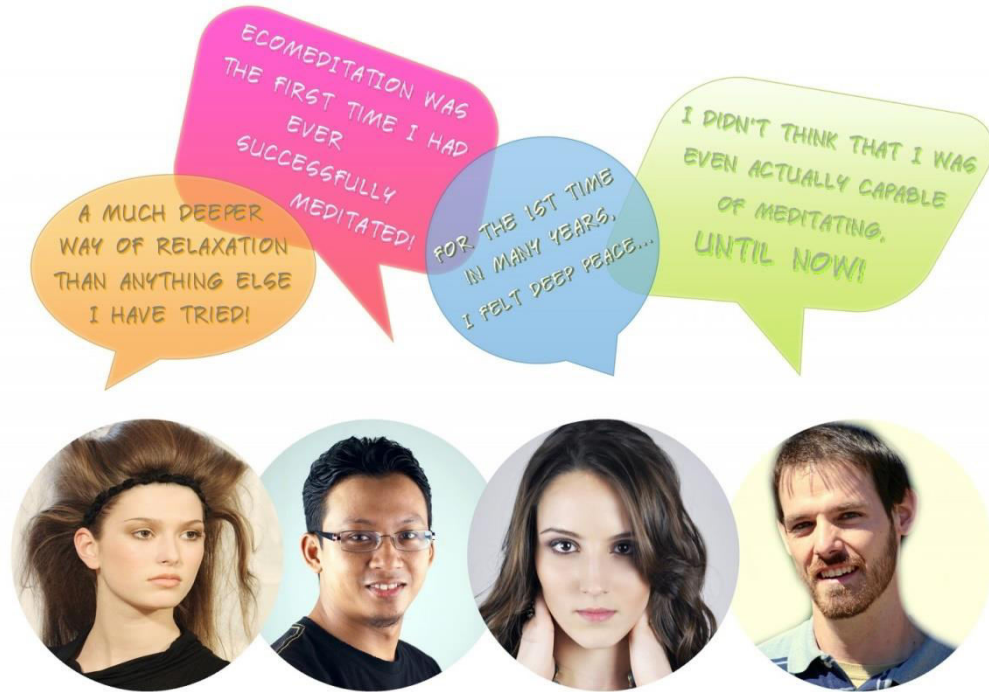
**7. Lleva el rayo de amor a tu cuerpo,** al área de tu corazón físico y envía ese amor a cualquier parte de tu cuerpo que esté incómoda o con dolor. Para terminar la meditación, toma 3 respiraciones profundas de 6 segundos.

Cuando sientas que has completado la meditación, **vuelve a centrar tu atención en la habitación en la que te encuentras.** Abre los ojos y observa el objeto más cercano a ti, y observa sus características, como el color, la textura y el peso. Cambia tu mirada y mira el objeto más alejado de ti. Nota tu respiración. Observa el peso de tu cuerpo en la silla o en la superficie sobre la que estás sentado. Siente tus manos y pies. Sé consciente del tiempo.

**Regresa al aquí y ahora.** Mientras que un estado meditativo apoya nuestro bienestar, también es vital orientarse hacia el "mundo real" y funcionar allí efectivamente al final de cada período de meditación.

Haz esto todos los días durante una semana, y notarás la diferencia en cómo te sientes durante el resto del día. Hazlo todos los días durante un mes, y estarás enganchado. Sólo requiere 20

minutos, aunque es posible que desees aumentar gradualmente el período de tiempo a 30 o 45 minutos.



En los talleres de EcoMeditación y WEL, practicarás esta forma de meditación y te convertirás en un experto. También aprenderás toda la investigación científica que subyace en cada uno de los pasos que la hacen tan efectiva. También descubrirás cómo usarlo para viajar a diferentes estados de conciencia en los que puedes acceder a partes poderosas y sabias de tu ser que son inaccesibles durante los estados ordinarios de conciencia, así como a reparar cualquier parte de tu psique dañada por la primera infancia. El trauma.

**P.S. Una vez que lo hayas probado, escribe tu experiencia y compártela con otros a través de:**

**[UniversoEFT "Comparte tu experiencia" en el siguiente enlace al portal.](#)**

**Escuche las 7 grabaciones gratuitas (en inglés) de EcoMeditación en Insight Timer, la aplicación de meditación más grande del mundo, aquí:**

**<https://insighttimer.com/Dawsonchurch>**

**Realiza EcoMeditación con Dawson en un taller en VIVO. Encuentra uno cerca de ti aquí:**

<https://www.eftuniverse.com/tutorial/learn-eft-tapping-the-right-way>

### **Investigación sobre los efectos beneficiosos de la EcoMeditación**

Groesbeck, G., Bach, D., Stapleton, P., Blickheuser, K., Church, D., & Sims, R. (2017). Los efectos fisiológicos y psicológicos interrelacionados con la EcoMeditación. *Revista de Medicina Integrativa Basada en la Evidencia*, 23, 1-6. doi: 10.1177/2515690X18759626.