

# **EL PODER DE SANARLO TODO**

*Auto-Retiro de Meditación y Sanación*

---

## **INTRODUCCIÓN Y CÓDIGO DE DISCIPLINA**

**¡Ojalá que este transformador proceso de meditación te sea beneficioso! Te ofrecemos la información que sigue con nuestros mejores deseos de éxito. Por favor léela con cuidado antes de iniciar tu proceso de SANACIÓN Y MEDITACIÓN en este AUTO-RETIRO.**

### **INTRODUCCIÓN**

“**EL PODER DE SANARLO TODO**” desarrollado por METTASER y su guía principal David Pelaez, es un espacio para profundizar en lo que a nuestra concepción es una de las mejores técnicas de auto conocimiento, desarrollo personal y transformación que existen. Las técnicas de meditación que se compartirán son procesos que han surgido durante diferentes épocas en diferentes lugares del mundo, principalmente en Oriente desde hace miles de años y que aún hoy están dando beneficio a millones de personas a nivel mundial. Las prácticas que podrás vivir son parte de un proceso de auto-purificación mediante la sanación y la auto-observación.

Comenzarás observando la respiración natural para concentrar la mente y luego, con la conciencia agudizada, se procede a observar la naturaleza cambiante del cuerpo y de la mente y se experimentan las verdades universales de la impermanencia, el sufrimiento y la ausencia de ego. Este es el proceso de purificación: el conocimiento de la verdad a través de la experiencia directa; es en este estado donde podrás entrar a lo más profundo de tu ser y sanar esas heridas que no te están permitiendo evolucionar, crecer, prosperar...

Todo el camino (Dharma) es un remedio universal para problemas universales y no tiene nada que ver con ninguna religión organizada ni con una secta. Por esta razón, todo el mundo puede practicarla libremente en cualquier momento y lugar, sin que se produzcan conflictos por motivos de raza, comunidad o religión a la que se pertenezca; es igualmente beneficiosa para todos y cada uno de los que practican todo lo que acá en este proceso se comparte.

#### **Lo que se va a compartir en este Proceso, NO ES:**

- No es un rito o un ritual basado en la fe ciega.
- No es un entretenimiento intelectual ni filosófico.
- No es una cura de descanso o unas vacaciones.
- No es una huida de los problemas y las tribulaciones de la vida diaria.

#### **Lo que se va a compartir en este proceso, SI ES:**

- Es el inicio de un estilo de vida
- Es el lugar para compartir diferentes técnicas de meditación para erradicar el sufrimiento y fluir en la creación de nuevos resultados de vida.
- Es la base de un método de purificación de Mente, Cuerpo, Espíritu y Emociones que nos capacita para afrontar las tensiones y los problemas de la vida de una forma tranquila y equilibrada.
- Es un arte de vivir que se puede utilizar para contribuir positivamente a la sociedad.

Mediante la práctica continua de la meditación, se eliminan las tensiones que se van desarrollando en la vida cotidiana, deshaciendo los nudos que se han ido formando por nuestro viejo hábito de reaccionar de forma

desequilibrada a las situaciones agradables o desagradables que han sido programadas por tu pasado de acuerdo a tus experiencias de vida.

Las técnicas compartidas acá funcionan sobre la sencilla base de que todos los seres humanos compartimos los mismos problemas esenciales y que una técnica que pueda erradicar esos problemas tendrá una aplicación universal. Los beneficios producidos por la meditación han sido experimentados por personas con diversas creencias religiosas sin que hayan tenido ningún conflicto con la fe que profesan.

## HORARIOS DE INICIO Y FINAL

Este Proceso lo vivirás tú mismo con la ayuda de las guías, audios o video instructivos o en caso de que vayas a vivir tu sesión de conexión en vivo, por favor llevar a cabo las recomendaciones del entrenador o equipo guía del proceso. Puedes realizar procesos desde 3 horas hasta todo el día en Meditación y Silencio; si lo haces de todo el día ten en cuenta que el proceso empieza desde la noche anterior donde debes tener yo todo preparado para el siguiente día, tu silencio debe empezar desde la noche del día 0 hasta la mañana del día 2.

## **EL FORMATO GENERAL DEL AUTORETIRO DE UN DÍA SE COMPARTIRÁ DENTRO DE LA GUIA DE TRABAJO**

- **ASPECTOS A TENER EN CUENTA:** *(Estas recomendaciones no son obligatorias para realizar el proceso, sin embargo, son recomendadas para tener una mejor experiencia en él)*
  - Evitar en lo posible las Carnes Rojas una semana antes de vivir el proceso
  - Ten listo tu cojín (zafu o Puff) de meditación y manta.
  - Haz ayuno sexual 1 semana antes de la realización del AutoRetiro (En lo máximo posible)
  - No consumas drogas ni alcohol durante la semana de realización del AutoRetiro
  - Acuéstate temprano el día antes de vivir el AutoRetiro
  - ¡Toma el agua suficiente para que estés bien hidratado!

## MEDITACIONES Y AUTO-DISCIPLINA

El proceso introspectivo de la auto-purificación ciertamente no es fácil y los participantes deben trabajar muy duro. Con su propio esfuerzo, los estudiantes consiguen sus propios resultados; nadie más puede hacerlo por ellos. Por lo tanto, la meditación sólo será útil para aquellos que deseen trabajar con seriedad y seguir las reglas de disciplina que se han trazado para el beneficio y la protección de los meditadores y que son una parte integral de la práctica meditativa.

Un día es un periodo muy corto para penetrar en los niveles más profundos del subconsciente y aprender a erradicar los complejos que subyacen allí. El secreto del éxito de estos procesos es la continuidad de la práctica en régimen de clausura. Las reglas y las normas se han establecido para facilitarlas y no para favorecer a los creadores del proceso. Tampoco son expresiones negativas de una tradición, ortodoxia o fe ciega de alguna religión organizada, sino que están basadas en la experiencia práctica de muchos meditadores. Seguir las reglas crea un ambiente que facilita la meditación; romperlas contamina dicho ambiente.

Las **meditaciones guiadas** que acá se comparten están enfocadas en que inicies tu proceso de sanación con:

- Tu Madre
- Tu Padre
- El Dinero
- Sanación Física
- Los Alimentos
- La Naturaleza

- Dios
- Con tu Niño Interior
- Purificación de  
Mente, Cuerpo y  
Espíritu
- Liberación del  
Sufrimiento
- Agradecimiento y  
Perdón
- Relaciones
- Sentimentales
- Tu Energía Sexual
- La Muerte

**El estudiante debe permanecer hasta terminar la franja horaria que se ha establecido desarrollar y debe leer y sopesar cuidadosamente también las demás reglas. Solo debes iniciar un proceso individual de AutoRetiro de Meditación y Silencio si consideras con toda honestidad que puedes seguir escrupulosamente la disciplina.** Si no te sientes preparado para realizar ese esfuerzo no aprovecharás al máximo todo lo que este proceso tiene para ofrecerte.

Dentro de este proceso se encontrarán meditaciones para ayudar al estudiante a sanar su relación y cargas del pasado con todo a su alrededor, cargas del mundo físico que producen bloqueos energéticos, mentales, emocionales y espirituales.

Dentro de todo el proceso podrás encontrar meditaciones para sanar tu relación con tus padres, con la naturaleza, con los alimentos contigo mismo, con el dinero, con tus exparejas, sanar tu energía sexual, con el dinero y con todo aquello que no nos deja fluir, ni estar en paz y que en muchas ocasiones está ahí de forma subconsciente (sin darnos cuenta) y aunque queremos cambiar, queremos ser mejores, queremos prosperar, no podemos y no sabemos el porqué. Este es el objetivo principal de este proceso.

## **CÓDIGO DE DISCIPLINA**

### **Los Preceptos**

Todos los que decidan iniciar el camino para descubrir EL PODER DE SANARLO TODO a través de este AUTO-RETIRO DE MEDITACIÓN DE METTASER deben observar rigurosamente los siguientes cinco preceptos durante los días del Proceso:

1. Abstenerse de matar a cualquier criatura viviente.
2. Abstenerse de robar.
3. Abstenerse de toda actividad sexual.
4. Abstenerse de mentir.
5. Abstenerse de todo tipo de intoxicantes.

### **Aceptación del Guía**

Tener en cuenta que la persona que Guía este proceso NO ES una persona Iluminada, con facultades especiales o designado por Jerarquías superiores para tal fin, simplemente es un Canal, Una Herramienta, un Mensajero que está facilitando que los participantes puedan tener un proceso más profundo en el entendimiento de su naturaleza humana y su conexión con una verdad más allá en muchas ocasiones de su propio entendimiento y que lleva mucho más tiempo aplicando esta práctica a su vida diaria y a través de METTASER se pretende hacer que muchas personas puedan verse impactadas positivamente con los beneficios que esta práctica puede traer a sus vidas y de la misma forma puedes aceptar lo que creas conveniente y consideres que te puede ser beneficioso o dejar pasar lo que crees que no.

### **Otras técnicas, ritos y formas de culto**

Es absolutamente imprescindible que se suspenda durante la duración del Proceso todo tipo de oración, culto o ceremonia religiosa: ayunos, quemar inciensos, rosarios, recitación de mantras, cánticos, danzas, etc. También hay que suspender la práctica de otras técnicas de meditación, terapias, prácticas espirituales, etc. Esto no significa que se les condene; se hace para darle a lo que se compartirá en este espacio la oportunidad de desarrollarse en

toda su pureza.

Se advierte firmemente a los estudiantes que la mezcla deliberada de otras técnicas de meditación con lo que se enseñará en este Proceso impedirá e incluso hará retroceder su progreso. Ha habido casos en el pasado en que algunos estudiantes, a pesar de las repetidas advertencias del Guía, han mezclado intencionalmente esta técnica con algún ritual o alguna otra práctica, con resultados contraproducentes. Cualquier duda o confusión que surja debe aclararse con el Guía o el Consejero Mettaser que corresponda.

### **Resolución de Preguntas**

Las dificultades o las preguntas relativas al proceso que no se encuentren en el documento de Preguntas Frecuentes o ya las que se presenten con respecto a las meditaciones deben ser planteadas con el Guía o un Consejero Mettaser mediante Whatsapp o correo electrónico antes o después de tu AutoRetiro, nunca durante este, ya que interrumpirás el silencio y la posibilidad de sanar y purificar en lo más profundo de tu mente.

El dar esta oportunidad a los estudiantes tiene por objetivo aclarar los problemas prácticos que surjan con respecto a las meditaciones y no debe tomarse como una oportunidad para entretenerse en discusiones de tipo filosófico ni argumentaciones intelectuales. La naturaleza única de estas meditaciones sólo puede apreciarse en la práctica y los estudiantes deben concentrarse únicamente en esta tarea durante el AutoRetiro.

### **Noble Silencio**

Todos los estudiantes deben observar el Noble Silencio –*silencio de cuerpo, palabra y mente*– desde el inicio del Curso hasta la finalización del mismo. (Independientemente de la franja horaria escogida para tal fin). Está prohibido todo tipo de comunicación con otras personas durante este proceso, ya sea por medio de gestos, palabras, notas escritas, etc.

Esto solo se podrá hacer en momentos que sea estrictamente necesario para resolver dificultades relativas a la alimentación, el alojamiento, su salud, etc. Pero incluso estos contactos deben reducirse al mínimo y han de mantener el sentimiento de que están trabajando en completa soledad.

### **Contacto físico**

Es importante evitar cualquier tipo de contacto físico durante todo el proceso, ya sea con personas del mismo sexo o del sexo opuesto.

### **Yoga y ejercicio físico**

Aunque el yoga físico y otros ejercicios son compatibles con la práctica de la meditación, deben suspenderse durante el Curso porque se empezará a llenar la mente de una información adicional que no corresponde al foco de atención del proceso. El único ejercicio permitido a realizar durante los períodos de descanso es el caminar dentro el lugar que hayas destinado para vivir el proceso. Es completamente recomendable y mandatorio NO salir al exterior por ninguna razón mientras se esté en este proceso.

### **Objetos religiosos, rosarios, cristales, talismanes, etc.**

Ninguno de estos objetos será utilizado dentro del AutoRetiro, por lo cual no es necesario que los tengas a disposición ni que los utilices, las meditaciones trabajarán por sí solas en tu propia mente, cuerpo y espíritu sin necesidad de algún objeto externo.

### **Drogas e intoxicantes**

No está permitido usar drogas, alcohol o cualquier tipo de intoxicante. Lo mismo se aplica a tranquilizantes, píldoras para dormir o cualquier tipo de sedante. *Esto solo aplica si no estás tomando alguna medicación o droga bajo prescripción médica.*

### **Tabaco**

En bien de la salud y la comodidad del proceso no se permite el uso de tabaco o cigarrillo durante el Curso, ni fumado, ni mascado, ni en polvo.

### **Contactos con el exterior**

Los estudiantes deben permanecer dentro del recinto en el que se lleva a cabo el Retiro hasta que éste concluya. No se permite ninguna comunicación con el exterior hasta que el Retiro acabe; esto incluye escribir cartas, llamadas telefónicas y recibir visitas. Teléfonos celulares u otros equipos electrónicos deben ser depositados con el Coordinador o la Coordinadora responsables del Retiro hasta que finalice éste. En caso de emergencia, un amigo o familiar puede ponerse en contacto con los Guías o Consejeros Mettaser que correspondan a través de Whatsapp o Correo electrónico.

### **Música, lectura y escritura**

No se permite tocar instrumentos musicales, radios, etc. Tampoco debe tenerse a la mano material de lectura ni de escritura. Los estudiantes no deben distraerse tomando notas. Las restricciones sobre lectura y escritura tienen por objeto subrayar la naturaleza estrictamente práctica de estas meditaciones.

### **Comida**

Haz lo posible por lo que tu alimentación durante el periodo de Meditación sea sana, equilibrada y adecuada, independiente de cualquier filosofía alimenticia concreta, cada estudiante será el encargado de su propia alimentación sin responsabilidad o direccionamiento alguno del equipo creador del AutoRetiro.

Si quieres hacer ayuno durante el proceso, lo puedes hacer, sin embargo, queda dispuesto a la libertad del estudiante en hacerlo. En caso de llevar a cabo un Ayuno intermitente de 12, 16, 18, 20 o 24 horas para aprovechar sus beneficios físicos, mentales y espirituales es preferible informarse antes de realizarlo y ser consciente de estos beneficios. Ni Mettaser, ni sus guías, ni consejeros se hacen responsables por una deliberada actuación desinformada que amenace la salud del estudiante debido a esta práctica.

Es importante tener en cuenta que, en caso de ayuno, solo es recomendable consumir lo siguiente:

- Té Verde
- Agua Filtrada
- Café Negro (Sin Azúcar)

### **Ropa**

Las ropas han de ser sencillas, modestas y cómodas. No se deben utilizar ropas ceñidas, transparentes, escotadas o insinuantes (tales como shorts, minifaldas, mallas, ropa sin mangas y tops). Esto para facilitar la concentración de la propia mente del estudiante.

## **PROPÓSITO DEL AUTO-RETIRO DE MEDITACIÓN**

De acuerdo a lo establecido por la Dirección de METTASER, el PODER DE SANARLO TODO, como un AUTO-RETIRO DE MEDITACIÓN Y SILENCIO es un proceso que se brinda a toda la comunidad meditadora como un espacio para profundizar en técnicas de meditación sanadoras y que ayudarán a los estudiantes a despejar los caminos bloqueados por cargas del pasado ayudándoles en su proceso de manifestación para así generar nuevos y mejores resultados en su vida.

## **ACLARACIONES Y COMENTARIOS FINALES**

Podemos resumir el espíritu que anima las normas y la disciplina como sigue:

**Tengan mucho cuidado que sus actos no perturben a nadie, ni a su propia mente. No presten atención a las distracciones que causen factores externos que estén a tu alrededor.**

Es posible que algún estudiante no comprenda las razones prácticas de alguna o de varias de las anteriores disposiciones, por eso es importante aclaración de cualquier duda y negatividad que se genere en la mente del estudiante, la cual debe hacerse por medio escrito o en audio a través de los diferentes canales de comunicación con los guías o consejeros mettaser.

La única manera en que un estudiante puede captar plenamente la práctica y obtener beneficio de ella es trabajar disciplinadamente y con el máximo esfuerzo. Durante el curso se enfatiza la importancia del trabajo. Una regla de oro en caso de convivir con otras personas es meditar como si se estuviera solo, con la mente interiorizada, haciendo caso omiso de las molestias y distracciones que puedan surgir en el entorno.

Finalmente, diremos que los estudiantes deben tener en cuenta que su progreso en el Retiro depende únicamente de sus buenas cualidades, de su evolución personal y de cinco factores: esfuerzo sincero, confianza, sinceridad, salud y sabiduría.

Ojalá que toda esta información te ayude a sacar el máximo provecho de este **AutoRetiro de meditación y Sanación**. Nos sentimos felices de tener la oportunidad de servirles y les deseamos paz y armonía como fruto de su experiencia.



*EL PODER DE SANARLO TODO, como AUTO-RETIRO DE MEDITACIÓN Y SILENCIO es un programa de METTASER compartido con la intención de ayudar a las personas en su búsqueda personal de la verdad; en ningún momento se pretende inculcar o promover ninguna Religión, Secta o Dogma específico; lo que se vive y se comparte en este PROCESO es una enseñanza completamente universal, no sectarea.*

*Lo que se ha hecho en este programa es unir diferentes técnicas y prácticas meditativas para generar procesos de reflexión y sanación en las personas y para este fin se han tomado como base la Meditación Trascendental, Meditación Vipassana, Hooponopono y otras reflexiones y meditaciones propias del guía.*

**Para más información o alguna pregunta adicional te puedes dirigir a:**

Correo Electrónico: [contacto@mettaser.co](mailto:contacto@mettaser.co)

Whatsapp: [+57 317 3082563](https://wa.me/573173082563)

Pereira – Colombia