

Meditación

Publicado el: 12-06-2018

Cada vez más médicos recomiendan la meditación como fórmula para mejorar la salud. Esta técnica milenaria ayuda a reducir el estrés y, con tiempo y paciencia, puede lograr una disminución de la presión sanguínea. Según un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Wisconsin, esta técnica produce más anticuerpos (los agentes defensores de nuestro organismo) que los que se consiguen con la vacuna de la gripe. Además, su práctica activa zonas cerebrales relacionadas con las emociones positivas.

Si Ud. padece de ansiedad, ira, depresión, adicciones, pensamientos en exceso y esta confundido o irritado. Hipertensión?, Obesidad?, Gula?, desesperación? tabaquismo? drogas? alcoholismo? No espere más, recorra el camino de la meditación...

Generalmente nos aconsejan, nos dicen, nos recomiendan, "mantenga la calma", "todo pasará"..Ud debe cuidarse... "quien no tiene una situación difícil", "Ud debe bajar de peso, no coma esto y lo otro"."No baje los brazos" etc etc palabras. Es común recibir este tipo de mensajes... nadie nos dice "¿Cómo hacerlo?"

Si deseas vivir una vida más llena, lo primero que quieres conocer es tu potencial, quien eres de verdad. Meditación es el camino hacia ese saber. Es la metodología de la ciencia de la observación.

La belleza de la ciencia interior es que permite, a quien quiera explorar y experimentar con ella, de hacerlo solo. Esto elimina la dependencia de una autoridad exterior. Elimina la necesidad de ser subsidiario de cualquier organización, y la obligación de aceptar una cierta ideología. Una vez que entiendas los pasos, caminarás tu camino de tu única manera individual.

Muchas de las técnicas de meditación requieren que uno se siente quieto y en silencio. Pero el estrés que hemos acumulado en nuestra mente y cuerpo lo hace difícil. Antes de tener la esperanza de entrar en nuestra casa poderosa de conciencia, tenemos que soltar nuestras tensiones. Las Meditaciones Activas de Osho se han diseñado científicamente para que conscientemente expresemos y experimentemos emociones y sentimientos reprimidos, aprender el truco de observar nuestros patrones habituales de una manera nueva.

Hay muchas ideas diferentes aun contradictorias de que es la meditación.

La visión primordial es que el meditador entienda cual es la naturaleza de la mente en vez de pelear con ella.

La mayoría de nosotros estamos dominados la mayor parte del tiempo por nuestros pensamientos y emociones. Esto nos lleva a pensar que somos estos pensamientos y sentimientos. Meditación es el espacio de simplemente ser, sólo experimentando, sin interferencia del cuerpo o de la mente. Es un estado natural que hemos olvidado como conectarnos.

La palabra meditación es también usada para lo que es una técnica de meditar. Los métodos de meditar son técnicas o herramientas para crear un ambiente interno que nos desconecta del cuerpo-mente y uno simplemente es. Si bien, Inicialmente es una ayuda tomar un tiempo para practicar un método de meditación estructurado, hay varias técnicas que se practican en el

contexto; una vez al día, de por vida - en el trabajo, en el tiempo libre, solo o en compañía.

Los métodos son necesarios sólo hasta que el espacio de meditación - relajación consciente, el estar centrado - forma parte de uno, como el respirar.

Paz de la mente es un término contradictorio. La naturaleza de la mente es ser un comentarista crónico. Lo que tu descubres con la meditación es la destreza de tomar distancia entre tu y el comentarista, así la mente, que es un circo constante de emociones y pensamientos, no interfiere con tu estado inherente de silencio.

Enfocar, concentrarse o contemplar.

Enfocarse, concentrarse es estrechar la conciencia. Al concentrarte en un solo objeto excluyes todo lo demás. Al contrario, la meditación incluye todo, tu conciencia se expande. El contemplador se enfoca en un objeto - tal vez un objeto religioso, una fotografía o se inspira en un aforismo. El meditador es simplemente consciente, de nada en particular.

Tomar decisiones

Una decisión es buena cuando surge de la vida; es mala cuando surge de la cabeza. Y, si viene solo de la cabeza nunca es concluyente: siempre es un conflicto. Las alternativas continúan abiertas y la mente sigue y sigue, de uno a otro lado. Así es como la mente crea conflicto.

El cuerpo siempre está aquí y ahora, la mente no está nunca aquí y ahora, ése es todo el conflicto. Tú respiras aquí y ahora, no puedes respirar lo de mañana y no puedes respirar lo de ayer. Tienes que respirar en este momento, pero puedes pensar en lo de mañana y puedes pensar en lo de ayer.

Así que, el cuerpo permanece en el presente y la mente continúa alternando entre el pasado y el futuro, y se da una división entre cuerpo y mente. El cuerpo está en el presente y la mente no está nunca en el presente; nunca se encuentran, nunca coinciden. Y, debido a esta división, surgen la ansiedad, la angustia y la tensión; allí es donde uno se encuentra. Esta tensión es preocupación.

Debido a esos días, surgirá una decisión, cualquiera que sea.

Es irrelevante que decisión surge. La cosa más importante es de dónde viene; no lo que es, si no de dónde viene. Si viene de la cabeza creará aflicción.

En cambio, si una decisión proviene de tu totalidad, entonces nunca, nunca te arrepientes por un solo momento. Un hombre que viva en el presente no conoce nada del arrepentimiento; nunca mira hacia atrás, nunca cambia su pasado y sus memorias, nunca prepara su futuro.

La decisión de la cabeza es algo feo. La misma palabra decisión significa 'de-cisión'; te separa. No es una buena palabra. Te separa de la realidad. La cabeza se separa constantemente de la realidad.

Todo mi énfasis lo hago sobre este momento, porque este momento lo contiene todo. 'Ahora' es la única realidad, todo lo demás es memoria o imaginación. Incluso el ahora es necesario para que pueda existir como memoria. No existe como pasado; existe como un pensamiento en el presente.

Es irrelevante que decisión surge. La cosa más importante es de dónde viene; no lo que es, si no de dónde viene. Si viene de la cabeza creará aflicción.

En cambio, si una decisión proviene de tu totalidad, entonces nunca, nunca te arrepientes por un solo momento. Un hombre que viva en el presente no conoce nada del arrepentimiento; nunca mira hacia atrás, nunca cambia su pasado y sus memorias, nunca prepara su futuro.

La decisión de la cabeza es algo feo. La misma palabra decisión significa 'de-cisión'; te separa. No es una buena palabra. Te separa de la realidad. La cabeza se separa constantemente de la realidad.

Todo mi énfasis lo hago sobre este momento, porque este momento lo contiene todo. 'Ahora' es la única realidad, todo lo demás es memoria o imaginación. Incluso el ahora es necesario para que pueda existir como memoria. No existe como pasado; existe como un pensamiento en el presente.

Lo mismo sucede con el futuro: el futuro no existe como futuro, existe como imaginación en el momento presente. Todo lo que existe, existe en el ahora. Ahora es el único tiempo que hay.

La mente se tiene que traer al presente, porque no existe otro tiempo.

¿En que consisten estas Meditaciones Activas?

La belleza de la ciencia interior es que permite, a quien quiera explorar y experimentar con ella, de hacerlo solo. Esto elimina la dependencia de una autoridad exterior.

Elimina la necesidad de ser subsidiario de cualquiera organización, y la obligación de aceptar una cierta ideología.

Una vez entiendas los pasos, caminaras tu camino de tu única manera individual.

Muchas de las técnicas de meditación requieren que uno se siente quieto y en silencio. Pero el estrés que hemos acumulado en nuestra mente y cuerpo lo hace difícil.

Antes de tener la esperanza de entrar en nuestra casa poderosa de conciencia, tenemos que soltar nuestras tensiones.

Las Meditaciones Activas se han diseñado científicamente para que conscientemente expresemos y experimentemos emociones y sentimientos reprimidos, aprender el truco de observar nuestros patrones habituales de una manera nueva.

Meditaciones para Gente Ocupada

- Cuándo: Todos los días y/o cada vez que empieces a pensar demasiado en el futuro o en el pasado. Duración: Una hora.
- Primer paso : Observa tu respiración

Siéntate simplemente en una silla, relajadamente, ponte cómodo y cierra los ojos. Empieza simplemente a observar la respiración. No la cambies; simplemente mira, observa. Debido a que la observas se volverá más y más y más lenta. Si respiras normalmente ocho veces en un minuto, empezarás a tomar seis, cinco, cuatro, tres o dos.

En un plazo de dos o tres semanas empezarás a respirar una vez por minuto. Cuando estés respirando una vez por minuto, la mente se estará acercando al cuerpo. Debido a esta pequeña meditación, llega un momento en que la respiración se detiene por varios minutos. Pasan tres o cuatro minutos y se respira una vez. Entonces estás estarás al unísono con el cuerpo y sabrás por primera vez qué es el presente.

De otra manera sólo es una palabra; la mente nunca lo ha conocido, la mente nunca lo ha experimentado. Ella conoce el pasado, conoce el futuro, así que cuando dices presente, la mente lo entiende como algo entre el pasado y el futuro, algo en el medio, pero la mente no lo ha experimentado. Así que cada día, durante una hora, relájate con la respiración y deja que continúe. Continúa automáticamente. Cuando caminas continúa automáticamente. Poco a poco habrá intervalos y esos intervalos te darán la primera experiencia del presente.

Si deseas vivir una vida más llena, lo primero que quieres conocer es tu potencial, quien eres de verdad. Meditación es el camino hacia ese saber. Es la metodología de la ciencia de la observación.

Fuente: <https://netsaluti.com>