

MagicWorld



"¡La meditación es como gimnasia para el cerebro, lo que lo hace más fuerte y más joven!"

Vimos en nuestra última Búsqueda la importancia del anclaje en el cuerpo físico, incluido el hara ubicado dos dedos debajo del ombligo. Esta Conciencia llevada al cuerpo nos permite habitarlo plenamente y recargar nuestras baterías con Energía Consciente. Somos entonces más Conscientes, en todo lo que hacemos, en nuestras actividades físicas cualesquiera que sean, pero también en nuestras relaciones.

¡Hemos visto cuán absolutamente esencial es mirar hacia adentro! Ver lo que en sí mismo nos habita, como sensaciones, como emociones y como pensamientos. Esto nos permite ver claramente dentro de nosotros mismos, por lo tanto no huir de nosotros mismos, y nos obliga a aceptar la realidad de nuestro mundo interior tal como es. ¡Ya que es así!

Esta aceptación es la única base posible para el cambio que se avecina. Y eso ya lo aportamos gracias a los elementos de anclaje, de autoobservación que fortalece nuestra conciencia, la hace más fuerte y poderosa.

También podemos tomar conciencia de nuestra existencia a través de nuestros elementos vitales, como la respiración e incluso los propios latidos del corazón tras la actividad física.

Vimos que podíamos ganar mucha energía relajando nuestro cuerpo. Todas las tensiones acumuladas en los músculos son conflictos internos con los que debemos conciliarnos. Para ello podemos relajarlos.

Aprendemos sobre nosotros mismos directamente a través de la autoobservación, una observación directa de la propia naturaleza tal como es, sin juicio ni queja.

Esta observación neutral, clara y objetiva vuelta hacia uno mismo, es el Camino Real.

Entonces nos damos cuenta de que siempre estamos bajo una u otra máscara de nuestra personalidad, que se suceden una a otra. Estas máscaras son "yos" superficiales, limitados y poco evolucionados, con sus propias sensaciones físicas, emociones y pensamientos. Creemos que somos esto y pensamos que somos aquello, por más mezquinos que sean. Es fundamental reconocerlos para poder liberarse de ellos.

Un método muy sencillo es nombrarlos para que sea más fácil desidentificarse de ellos.

Por ejemplo, noto que en este momento estoy bajo la máscara del miedo, la ira o el orgullo, la codicia, la vergüenza, etc.

Tomamos conciencia del efecto que esta máscara tiene en nosotros mismos, en nuestras sensaciones, emociones y pensamientos.

Podemos adoptar una estrategia de evolución espiritual que nos libere, como por ejemplo:

- *autoobservación,*
- *anclando en el hara,*
- *anclarse en las sensaciones del cuerpo,*
- *anclándose en la respiración,*
- *la sonrisa interior consciente,*
- *relajación del cuerpo,*

También podemos tomar conciencia, a través de nuestros cinco sentidos que despiertan, de las impresiones del mundo exterior que entran a través de nosotros y nos nutren internamente.

Estas estrategias de Evolución Espiritual nos liberan, nos permiten fortalecernos internamente y liberarnos de la influencia de nuestras propias máscaras que son demasiado limitadas para vivir una vida armoniosa en el día a día.

Necesitamos recordar estas estrategias. El motivo de este Programa, nuestros recordatorios diarios, nuestros rituales de meditación pasiva, ya sean meditaciones sentadas o activas, en movimiento. Pero también rituales de encuentros sinérgicos de intereses comunes.

¿Por qué medito? ¿Cuál es mi intención? ¿Por qué decidí sentarme en esta postura? ...

Quizás estemos buscando calmar la agitación de la mente, dejar de lado los problemas de la vida, encontrar un bienestar interior gracias a un anclaje más sólido al cuerpo, regenerarnos, recargar nuestras baterías espiritualmente.

Quizás practicamos la Meditación para sentirnos conectados con energías, fuerzas más allá de nosotros. Quizás queramos sentirnos a nosotros mismos más profundamente, en conexión con nuestro Yo espiritual, profundo y por excelencia.

Quizás simplemente queramos conseguir un sueño profundo y regenerador.

Queremos superar el estrés y la ansiedad cotidianos y sentirnos más en armonía con nosotros mismos.

Queremos encontrar un bienestar interior más regenerativo, que luego tenga un impacto en nuestra relación con nosotros mismos y con los que nos rodean en el mundo en el que vivimos.

Quizás deseemos entrar en contacto con una Energía de Vida que nos anime para ayudarnos a sanar y recuperar una mejor salud. Estas energías están asociadas con procesos muy complejos en el cerebro que involucran múltiples regiones cerebrales y sistemas de neurotransmisores, como la dopamina, la serotonina y la oxitocina. Por ejemplo, los estudios han demostrado que interactuar con nuestros seres queridos puede activar el sistema de recompensa del cerebro, que está asociado con la liberación de dopamina, y permitirnos mejorar significativamente nuestro bienestar y salud.

¡La meditación es buena para el cerebro!

La meditación también tiene efectos positivos en el cerebro. Los científicos han descubierto que la meditación fortalece el cerebro al aumentar la cantidad de materia gris. La materia gris es la parte del cerebro que contiene neuronas, las células que transmiten información. Cuanta más materia gris tengamos, más capaces seremos de aprender, recordar y controlar nuestras emociones. Los científicos hicieron un experimento con personas que meditaron durante ocho semanas y compararon sus cerebros con los de personas que no meditaban. Usaron una máquina que toma imágenes del cerebro, llamada resonancia magnética. Vieron que las personas que meditaban tenían más materia gris en áreas del cerebro relacionadas con la concentración, la memoria y las emociones. Entonces, la meditación es como gimnasia para el cerebro, ¡lo que lo hace más fuerte y más joven!

De todos modos, tengamos siempre presente antes de comenzar nuestra práctica meditativa, nuestra Intención.

Ahora presto toda mi atención a mi postura recta, que permanece perfectamente quieta, durante toda la práctica meditativa y a mi respiración, que es abdominal.

Al inhalar, el estómago se hincha, al exhalar se profundiza.

La inspiración es lenta y amplia.

La exhalación es natural y profunda, sin forzar.

Si vienen pensamientos, no los sigo, mi conciencia se queda quieta y simplemente los dejo pasar.

Mi Atención siempre vuelve a mi postura, a las sensaciones del cuerpo y a mi respiración que es abdominal.

Respiro, mi estómago se hincha,

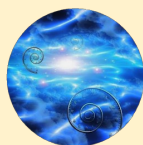
Exhalo, se profundiza.

Permanezco perfectamente quieto durante toda mi meditación.

¡Mañana descubriremos en detalle las mejores prácticas en el mundo de la Meditación!

"No cedas a la falta de atención, no jejes por los lugares de los sentidos. Quien está plenamente presente y consciente, absorto en su concentración meditativa, descubre una inmensa felicidad".

Dhammapada



MagicWorld

