

MagicWorld



“¡La mejor práctica en el mundo de la Meditación!”

¡Hola y bienvenidos a esta nueva Búsqueda, donde descubriremos las mejores prácticas en el mundo de la Meditación!

- ***Decido practicar todos los días en la mañana al despertar antes de comenzar mi día, un pequeño o gran momento de meditación, para reenfocar y nutrir mi Espíritu. Esta meditación recargará mis pilas y me enseñará a conocerme mejor. Esto es vivir en armonía en mi cuerpo y mente por el resto de mi día.***
- ***Este nuevo ritual es absolutamente Esencial, es la base de todo lo que hacemos aquí. Simplemente decidamos comenzar incluso si solo faltan 5 minutos para comenzar. Lo ideal es lograr 2 x 20 minutos de práctica diaria, mañana y tarde.***

Empecemos a nuestro propio ritmo. Sentemos las bases serias para estructurar correctamente nuestra Evolución, para una verdadera transformación interior duradera y poderosa.

Aumentemos la duración de nuestro nuevo ritual diario de meditación pasiva, a nuestro propio ritmo según sintamos la necesidad.

Practiquemos ahora juntos la verdadera práctica de la Meditación.

Para ello, podemos sentarnos cómodamente, aunque bien anclados al suelo, sobre un cojín, un shoggi o una silla con los pies apoyados en el suelo o entrelazados detrás de la silla, procurando en este caso que las rodillas queden más bajas que la pelvis. .

También podemos adoptar preferentemente la postura de medio loto, con las piernas cruzadas.

La espalda está recta, para que la energía circule correctamente. Estire el cuello y meta ligeramente la barbilla.

Relajo por completo, así como todos los músculos cigomáticos de la cara y la mandíbula. La columna está recta.

La mano izquierda se coloca encima de la mano derecha o entrelazada, los pulgares están en contacto.

La punta de la lengua se coloca detrás de los incisivos, para permitir una mejor conexión energética entre Darga y Shilla, que son dos meridianos principales que forman parte del sistema energético del cuerpo humano. También se les llama barco de diseño y barco gobernador, respectivamente. Estos meridianos provienen de la medicina tradicional china, que es un conocimiento ancestral basado en la observación de la naturaleza y funcionamiento del cuerpo. Se utilizan en técnicas energéticas como la acupuntura, el qi gong o el reiki, que tienen como objetivo armonizar la circulación de la energía vital en el cuerpo. Darga y Shilla se consideran los dos ejes principales de energía, que conectan el cielo y la tierra, el yin y el yang, lo femenino y lo masculino. Tienen influencia sobre todos los demás meridianos y órganos. Por tanto, son esenciales para el equilibrio general del cuerpo y la mente.

Los ojos están cerrados y girados entre las cejas.

Relajo la espalda, elevando los hombros en alto y dejándolos caer de forma natural, para que se relajen.

Me relajo.

Recuerdo mi intención.

Ahora centro toda mi atención en mi postura, que permanece perfectamente quieta, durante toda la práctica meditativa y en 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.

Inmóvil como la estatua de Buda.

Puedo ayudarme a mantenerme centrado centrándome también en mi hara, este punto energético físico central, ubicado dos dedos debajo del ombligo.

Sigo centrado con toda mi atención en mi postura, mi postura y mi respiración.

Esta Atención me permite regenerar mi cuerpo y mi Mente, gracias a la Energía que me permite interferir.

Mi Atención llena todo mi “Ser”, que luego se vuelve ligero, recargado, revitalizado.

Inspiro, mi estómago se hincha.

Exhalo, se profundiza.

Mi respiración es el hilo rojo, el Camino que conduce a mayor profundidad dentro de mí, hacia la Quintaesencia de mi Ser, sin límites, en lo más profundo de mí.

Continuamente dejo que todo me pase de largo.

Entiendo que las emociones que me habitan son efímeras, fugaces. Los observo, creando una dualidad entre ellos y mi conciencia, sin dejar de estar presente en mi postura, mi hara y mi respiración.

Siempre vuelvo a mi postura recta, flexible, relajada y a mi respiración que es abdominal, profunda, lenta y natural.

Puedo hacer una pequeña pausa entre el final de mi inhalación y el comienzo de mi exhalación. Esto puede ayudarme a estar más atento a mi respiración y a dejar de pensar.

***No agrego nada, ningún pensamiento, ningún juicio, ningún análisis a lo que ya está manifestado en mis pensamientos mecánicos, mis emociones automáticas, las sensaciones que me llegan.
Naturalmente, se manifiestan y luego pasan.***

Observo todo y acepto todo lo que es, tal como es. Sonrío ante todo lo que es, tal como es. Estoy reconciliado con mi naturaleza inferior.

Y dejé pasar todo.

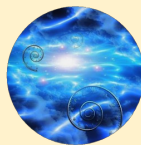
Vuelvo una y otra vez con toda mi atención a mi postura y mi respiración abdominal.

Me relajo. Mi espalda permanece recta.

Mi Mente está enfocada en el cuerpo y la respiración.

Esta Atención abandona naturalmente mis pensamientos, mis emociones y mis sensaciones pasadas.

Ya nada perturba mi Espíritu, mi Conciencia en el Camino que conduce a mi propia Fuente, el Espíritu Inmenso que soy.



MagicWorld

