Meditación

La meditación la herramienta ideal para perfeccionar nuestra mente y dar sentido y una visión más clara a nuestra vida.”

No debemos confundir la Meditación con las técnicas de meditación, pues éstas no son más que las herramientas de que disponemos para desarrollar un mayor nivel de concentración y atención, siendo la concentración el requisito previo y necesario antes de experimentar el estado meditativo

El camino del Yoga, es el camino preparatorio antes de la meditación.¿Dónde, como y cuando meditar? ¿Por qué y para que sirve la meditación? ¿Cuál es su energía y como utilizarla? Consejos para superar las barreras y obstáculos mentales. Como disfrutar de los beneficios. La Respiración (Pranayama) – puente entre la mente y el cuerpo. MEDITAR NO ES PENSAR, NO ES PELEARTE CON LOS PENSAMIENTOS.....La palabra meditación es utilizada para expresar gran cantidad de prácticas. A continuación podéis leer sobre diferentes tipos siguiendo algunas de las filosofías o tradiciones más conocidas
* CULTIVO TAOÍSTA. Lo que diferencia a las escuelas internas de las externas, es que el objetivo final de las primeras es el desarrollo espiritual: cultivar el Jin (la esencia) convertirla en Chi (energía) cultivar el Chi y convertirlo en Shen (espíritu) para que retorne al cosmos. Este proceso se le conoce como Fan Jing Bu Nao, y al estado supremo, o de iluminación, Wu.

A través del Chi Kung estático, Zhan Zhuang, realizamos el primer paso: transformar Jin en Chi; y por la postura de sentarse en silencio a meditar, Jing Zuo, se convierte Chi en Shen. Según las escuelas de meditación taoísta, el Shen (espíritu) entra en el cuerpo con la primera inhalación del ser humano y vuelve a salir, al morir. El Shen microcósmico comprende la mente y la conciencia espiritual que permanece enterrada por la primera. Solo por medio de la meditación es posible que aflore.

* BUDISMO. Hay principalmente dos tipos: Samatha (concentramos la mente en un objeto, por ejemplo la respiración) y Vippasana (abres la mente a todo y observas con el fin de entender las cosas como son).
* YOGA E HINDUISMO: El objeto del Yoga es la supraconsciencia. Además del Hatha Yoga físico, existe en la vía del Yoga, el Raja Yoga, destinado a conocer la mente, los procesos mentales, para así detener la actividad mental, y obtener el control sobre ella, no ella sobre ti.

Los dos tipos que destacamos: Tatrak (fijar la mirada en un pensamiento y objeto sin parpadear, por ejemplo, una vela) y Mantras (repetición de sonidos, cpoderosa meticación para detener la "mente de mono") Con la práctica de la meditación, los Maestros y Yogis aseguran que se consigue: Siddhi: poder interno; Sama: Serenidad; Samatta: Armonía y Riddi : Poder extrasensorial

* ZEN JAPONÉS: La experiencia de la iluminación en el Budismo Zen se le denomina Satori. Una de sus prácticas es el ZaZen (Meditación sobre el zafu, un cojín redondo), otra tendencia pone énfasis en llegar a la comprensión a través de la vida cotidiana y de los Kohans (que son modos de encarar la realidad y la irrealidad (pensar para ir más allá del pensar) Ejemplo de Koan. ¿Cuál es el sonido del batir de una sola mano?) La respuesta no proviene ni de la lógica ni de la inteligencia, sino de la intuición.

* ISLAM. MÍSTICA SUFI. El Sufismo es la mística poética del Próximo Oriente. En él, el SAMA, o éxtasis a través de la música y la danza (danza de los derviches) se considera una forma de meditación.

* CRISTIANISMO. MÍSTICA CRISTIANA. Contemplación, La religión es la reconexión (re-legio) del Ser humano con la Realidad Suprema (Dios, Alá, Verdad, Sat-Chit-Ananda, Nirvana, etc). Bueno es recordar las palabras de la mística y escritora, Teresa de Jesús "Dios anda también entre los pucheros" La vida duerme en la piedrasueña en la plantadespierta en el animaly sabe que está despierta en el hombre (Adagio oriental)

Para muchos, la meditación es la técnica para alinear el cuerpo, los sentidos y la mente con el alma.; en su nivel más alto conseguir que desaparezcan las preferencias y las aversiones, el éxito y el fracaso, el dolor y el placer, el estupor y el miedo, y como mínimo un buen entrenamiento para relajarse y concentrarse. MEDITAR ES SITUARSE EN EL ETERNO PRESENTE Y, MÁS QUE UNA TÉCNICA, PUEDE LLEGAR A SER UNA ACTITUD ANTE LA VIDA. Cuando se haya integrado en ti la actitud meditativa, la capacidad de observación (silencio= descanso para la mente como el sueño lo es para el cuerpo) cultivarás el pensamiento positivo y la acción correcta (la única posible en cada situación vital), ya que podrás oír lo que la vida dice en cada momento lo que necesitas saber para ese instante. Pero no te vale para el siguiente momento, porque la vida no se repite, es siempre nueva.