

¿CÓMO FUNCIONA LA MEDITACIÓN TRASCENDENTAL?

La Meditación Trascendental fue traída por Maharishi Mahesh Yogy, un monje Indio, con formación científica, que justamente por ello, nos trajo esta técnica libre de toda creencia, con una fuerte base científica en la actualidad, con más de 700 estudios, que avalan sus beneficios.

Veremos cómo una simple técnica mental que se practica cómodamente sentado, sin forzar ninguna postura, con los ojos cerrados por 20min., mañana y tarde, es capaz de producir un descanso tan profundo, que estos 20 minutos de práctica, equivalen a 7 horas de sueño profundo, pero no reemplazan al sueño, sino, lo potencian y mejoran su calidad. Se trata de un “nuevo” Cuarto Estado de Conciencia, “Alerta en Descanso Profundo”. Este estado, permite al cuerpo eliminar la fatiga que acumulamos día a día y elimina de raíz, los bloqueos que arrastramos año tras año.

Tus ondas cerebrales se sincronizarán permitiendo que nuevas áreas del cerebro se activen, permitiendo un aumento de tú potencial mental. Paralelamente, tú metabolismo cae sustancialmente un 16%, lo que equivale a 7 horas de sueño profundo y notarás como tú cuerpo se relaja profundamente, indistintamente que sepas relajarte o no.

Es así como podemos decir que esta técnica es capaz de eliminar la causa misma de las enfermedades psicosomáticas, tales como: Migrañas, Jaquecas, Dolores de Cabeza, Irritabilidad, Ansiedad, Mala conciliación del Sueño, Insomnio, Cansancio Físico y Mental, etc.

Te aportará: Más inteligencia, creatividad, memoria, mejor capacidad de observación, análisis y respuesta. Mayor tolerancia a la negatividad externa, una mejor aplicación del tiempo libre y lo más importante, se desarrolla tú autoestima, vital para un verdadero cambio, desde adentro hacia afuera, y experimentar pensamiento poderoso, convicción, seguridad interior, apreciarte, aceptarte, quererte y respetarte mejor. Todo esto te autoestimulará a desear y caminar hacia lo mejor para vos.

Paralelamente, experimentarás Paz, Calma y Felicidad, al sumergirte automáticamente en vuestra propia conciencia. Aquí nos encontramos y enfrentamos a dos realidades, con el fin de recuperar nuestra propia identidad, nuestra propia naturaleza. Darnos cuenta, a través de la experiencia directa, que nuestra existencia no es tan solo un Mundo Relativo compuesto por variables de cambios, límites, inestabilidad y antagonismo, sino, que también todo esto tiene origen en otra realidad que subyace al mundo fenoménico, La Conciencia Pura.

Los beneficios los podrás experimentar en 4 áreas vitales de la vida: potencial mental, la salud, el comportamiento y el medio ambiente. Todos estos cambios están documentados científicamente.

Visitar: www.maharishiveda.com/indigraf.htm .

Podrás experimentar fuera de la meditación que tú comportamiento es más calmo, adaptable, inteligente, creativo, amoroso, con alegría de vivir, con una mejor interacción, pues observarás desde una perspectiva más amplia y no te involucrarás y ya no te pre-ocuparas.

Sólo tenés que solicitar una charla informativa sin costo y sin compromiso. Date la oportunidad de informarte.

Prof. Diego Herrera mtrdiego@fibertel.com.ar - mtrdiego@hotmail.com

Teléfonos: 03722 / 411820 / 15777965 - Resistencia, Chaco. Argentina.

COMO FUNCIONA:

Cuando a través de esta técnica logras trascender desde lo más grosero a lo más fino de tú propia actividad mental, es allí cuando tomas conciencia que vos sos en realidad una expresión integral del Universo, que sos la sumatorio de sistemas dentro de sistemas, que esta expresión relativa tuya, que consideras propia, tu cuerpo, no podría existir sin tu impronta, sin TU, espíritu, sin el sostén inteligente y creativo que opera en todo lo creado. Sino, cómo explicas que mientras lees estas palabras tu corazón siga bombeando sangre en todo tú cuerpo, que se estén realizando miles de ajustes hormonales, creación de péptidos, químicos en general, control de temperatura y presión , etc. Son miles los procesos que ocurren sin que uno lo note y es más, sin que uno intervenga.

Por ello, cuando podés experimentar estados más calmos y más finos de la actividad mental, en aquella quietud y silencio, te abris a una nueva experiencia, contactar conscientemente tu propia fuente, tú propia existencia, tu fuente que te permite estar consiente y existir, “La Conciencia Pura”.

Créeme que cuando te abres a esta nueva experiencia, que siempre ha estado allí, tú vida y la percepción de ella cambian radicalmente, pues, te das cuenta que eres realmente el artífice de tú vida, este Don siempre ha estado presente, solo basta tomar conciencia a través de una experiencia metódica y directa, que permita día a día, establecer esos valores, esas Leyes que gobiernan la otra mitad de tú vida que ha estado oculta y que por ello has sufrido.

Toda la vida has pensado que muchas cosas de este mundo no depende de vos, que hay variables que no podemos manejar, que dependemos de las circunstancias, de los tiempos y de la buena voluntad o no de los demás. Nos hemos acostumbrado a que sufrir es humano, a que todo tiene límites, o sea, principio y fin. Las amistades, los matrimonios, los objetos físicos, las conductas, las rachas en la vida, la salud, etc. En otras palabras hemos bajados los brazos y nos entregamos a la desazón de un futuro incierto y no conscientemente buscado. Por ello sufrimos, buscamos la felicidad afanosamente hacia afuera, no nos queda otra, nadie nos mostró una alternativa a ello. Si todo el mundo deposita su esperanza de Felicidad en las personas, relaciones y objetos, que están

condicionadas al cambio, el sufrimiento, permanecerá como parte de tú realidad.

Lo que les planteo es que no es necesario negar esta realidad, no es necesario aislarse del mundo, no es necesario controlar la mente, no es necesario dejar de comprar y desear más confort, capacitación, salud, bienestar para los nuestros, etc. Lo que les planteo es que se den la oportunidad de abrirse a una nueva experiencia, a nuevas reglas del juego, que compensan los límites, el antagonismo y lo inestable de nuestras vidas “Relativas”, haciendo más de lo mismo...si, más de lo mismo.

Les explico.

Ahora veremos que tan fácil puede ser la práctica de la técnica. Lo más maravilloso de esta técnica, es que está basada en dos principios tan fundamentales y automáticos, como lo son la respiración, el sistema del flujo sanguíneo, los procesos bioquímicos que ocurren segundo a segundo en nuestra fisiología, tal como un sin fin de procesos que ocurren día a día en nuestra cuerpo y ni siquiera somos conscientes de ellos.

Veremos a través de un pequeño análisis, el primer principio en el cual se apoya la técnica.

Ud., en este momento se encuentra absorto leyendo estas líneas, pero; no por ello deja de tener pensamientos que analizan estas palabras e inclusive está atento a lo que ocurre en su entorno. Siente ruidos, los clasifican, pueden percibir aromas, y ser distraídos por un sin número de estímulos que los harán ir y venir a la lectura, una y otra vez. ¿Les está ocurriendo esto?, le doy otro ejemplo. Todos hemos pasado por la experiencia de estar leyendo algo o simplemente estudiando con música de fondo, en algún momento, suena algún tema que nos trajo recuerdo o que simplemente nos agrado, entonces, abandonamos la lectura o el estudio y prestamos atención a la música. Ahora la pregunta que cabe es: ¿porqué dejamos la lectura o estudio y nos fuimos hacia la música?, en otras palabras ¿Porqué nos distrajimos?.... La respuesta obvia es que la música representó ser un elemento de mayor atracción y eclipse la lectura y... ¿porqué ocurrió esto?, porque la música representa ser un elemento de mayor atracción. Y ahora, ¿Como experimenta Ud., esto?, ¿con esfuerzo o de forma natural y automática?, al punto que puede resultar imperceptible para Ud., hasta ahora. La respuesta es, concordando conmigo, que este proceso resulta fácil y simple.

Algunas personas son tan conscientes de esto, que no dudan en clasificarse como personas faltas de concentración, incapaces de mantener la atención fija en un proceso o tema. Para otras parecerá imperceptible este proceso. Bien, entonces tenemos que la mente y por ende nuestra atención, se mueve fácil y automáticamente de un punto a otro.

Ahora para definir el segundo principio en el que se basa la técnica, nos preguntaremos: ¿por qué la mente se mueve de un punto a otro?, ¿Qué es lo que la mente está buscando?... La respuesta es: La mente al moverse de un punto a otro, no está sino, buscando niveles de mayor atracción, en otras palabras, está buscando niveles de mayor felicidad. He aquí el segundo principio en el que se basa la técnica, que la mente no tan solo se mueve sin esfuerzo de un punto a otro, sino también, lo hace en la búsqueda de niveles de mayor placer. Y esto lo hacemos día a día, a través de la comida, la ropa, las relaciones interpersonales, el desarrollo laboral, espiritual, etc.

Imaginemos que nuestra conciencia es como el océano, en la superficie existe una gran actividad y si nos sumergimos en él, veremos que a niveles más profundos el agua es cada vez más calma y calma, hasta cuando llegamos a lecho del océano, el agua parecerá no tener actividad alguna. Nuestra conciencia se comporta exactamente igual, a niveles más profundos, esta se comporta cada vez más aquietada, pero también más avivada y alerta. Ahora, la idea es llevar nuestra atención a niveles más profundos de la conciencia y para ello nos vamos a apoyar en estos dos principios, en que la mente se mueve y busca felicidad en forma automática. Para que esto sea real, entonces debiera existir en la base de nuestra conciencia algo que atraiga nuestra atención y que sea capaz de eclipsar totalmente todo el mundo fenoménico, todo lo que exista fuera de nuestra conciencia, para que de esta forma viajemos cómoda y automáticamente hacia nuestro interior.

Para ver que es lo hay en la base de la conciencia, en el fondo de la conciencia, que puede resultar ser tan atractivo como para llevarnos automáticamente hacia allí, nos preguntaremos: ¿cuál es el gran caramelo que nos atraerá y permitirá viajar hacia el interior en forma cómoda y natural?, para ello, haremos un pequeño análisis.

¿Qué es lo que hacemos día a día a nivel de la mente? Pensar, estamos todo el día generando pensamientos, por ende, podemos deducir que existe en la base de nuestra conciencia, una fuente inagotable de pensamientos. Los pensamientos emergen de la profundidad de la conciencia hacia la superficie, hasta que nuestro intelecto lo capta y lo analiza y es allí donde decidimos, voy para allá o voy para acá, lo digo o no lo digo, etc. Bien, ahora si vemos que los pensamientos emergen constantemente uno tras otro, día a día, al igual que una burbuja lo hace al emerger desde la profundidad del océano que al emerger crece y crece, hasta hacerse cada vez más clara y grande. En este viaje desde la base de la conciencia hacia la superficie por parte de los pensamientos, se ve claramente que un pensamiento es un despliegue de energía, por ello es que solemos tener actividad eléctrica, que se manifiesta de formas de ondas electroencefalográficas. Por tanto, también podemos deducir que además de tener una fuente inagotable de pensamientos, también tenemos una fuente inagotable e infinita de energía en la base de nuestra conciencia. Ahora la pregunta que cabe es la siguiente: ¿por qué

pensamos, para qué? Para programarnos, ordenar nuestra actividad diaria, planificar nuestro futuro, etc. etc., en otras palabras, estamos creando día a día sin darnos cuenta quizás y, que es lo que nos da la dirección a todo este flujo energético y creativo, otra hermosa cualidad, la inteligencia.

Estos tres hermosos valores, la energía y la inteligencia creativa que se encuentran presente en cuanto proceso conocemos, resulta ser el gran caramelo que atraerá nuestra atención hacia niveles más profundos de la conciencia de una forma natural y automática, puesto que esta nueva percepción eclipsará todo lo demás y nos atraerá automáticamente hacia niveles cada vez más profundo y ordenados de nuestra propia conciencia, al igual que nuestra atención lo hace día a día hacia el exterior en búsqueda de Felicidad.

Toda la vida has buscado felicidad en 180º, como un limpia parabrisas y ahora les planteo que es posible buscar felicidad en 360º. No es necesario dejar de buscar felicidad afuera, no es necesario negar la creación fenoménica y hermosa que nos rodea, no debemos luchar contra nada, no debemos aprender nada engorroso o difícil, sino, lo único será ver como pasamos de buscar felicidad de 180º a 360º y ahí entro yo, lo único que puedo enseñarte es como pasar a buscar felicidad en 360º. No pretenderé, ni seré arrogante diciéndote que yo te enseñaré a buscar la felicidad o a caminar hacia ella, pues esto, vos lo haces, bien o mal, todos los días de tú vida.

Solo te guiaré a través de una simple y milenaria instrucción, para que de esa forma tengas tú experiencia y, me comprometo a dos cosas: Que el día de Instrucción tendrás una experiencia. Notarás como tú mente se calma y experimentarás paz y felicidad interior, tú cuerpo se relajará profundamente. No me importa si vos sabes o no relajarte, si sos capaz o no, pues el relajamiento corporal es aquí, una consecuencia, algo no buscado pero está presente si o si y esa noche dormirás como bebe. El otro compromiso que asumo es que, al tercer día de clase vos ya estás reportando beneficios, cosas como que duermes mejor o dejaste de tomar pastillas para dormir, desaparecieron dolores crónicos, ya no te enojas por lo que antes te molestaba, ves la vida de una perspectiva más amplia y clara, etc.

Rápidamente te das cuenta que algo está pasando y, lo que realmente sucede es que el sistema nervioso se esta limpiando y todo lo que experimentas y experimentarás a futuro, no es más que vos mismo proyectándote tal como vos siempre has sido, pero tú fatiga y bloqueos te impedían proyectar, sentir y gozar de esta nueva realidad, tu propia y verdadera realidad. Gozarás un 200% de la vida, Absoluto, no cambiante y Relativo cambiante.

O sea, antes de que el curso termine, vos ya estás satisfecho y yo contento con lo que enseño.

Espero que este breve relato, te estimule a meditar regularmente, si es que ya hiciste el curso de Meditación Trascendental, tal como la enseñaba

Maharishi Mahesh Yogi o, a solicitar una charla informativa sin costo, sin compromiso donde, te relataré completamente el proceso, la estructura del curso, la relación de ésta técnica con otros métodos de autodesarrollo, su origen, la pureza de su enseñanza, etc.

Recién cuando tengas toda ésta información, estarás en condiciones de decir...me gusta o no me gusta. La decisión es sólo tuya.

Un abrazo grande.

Prof. Diego Herrera mtrdiego@fibertel.com.ar - mtrdiego@hotmail.com

Teléfonos: 03722 / 411820 / 15777965 - Resistencia, Chaco. Argentina.

Podés bajar Música y libros relacionados al tema en:

MI ESPACIO DE 5GB. Skydrive (de Windows Live)

Acceso a Libros Ayurveda, Autoayuda, etc.,

COPIA ÉSTA, MI DIRECCIÓN:

<http://cid-f73cd93df936b7a5.skydrive.live.com/browse.aspx/LIBROS>

Acceso a Música India, de Ravi Shankar, Ghandarvas, etc.

COPIA ÉSTA, MI DIRECCIÓN:

<http://cid-f73cd93df936b7a5.skydrive.live.com/browse.aspx/MUSICA>