

Naye Beltrán

EL ARTE DE MEDITAR



EL LIBRO TIBETANO DE LA VIDA Y LA MUERTE



BUDA: ES TRAER LA MENTE A LA CASA, A CONOCER NUESTRA VERDADERA NATURALEZA, ENCONTRAR LA ESTABILIDAD Y LA CONFIANZA NECESARIA PARA VIVIR BIEN Y MORIR BIEN.

ES UN ESTADO LIBRE DE PREOCUPACIÓN E INQUIETUD, UN ESTADO SIN AMBICIÓN, NO HAY A MIEDO, RECHAZO.

**OBJETIVO:
ENTRAR EN NOSOTROS MISMOS, NUESTRA PROPIA CONCIENCIA, EN ESE SILENCIO RECONOCERNOS Y ESCUCHARNOS Y A PRESTAR ATENCIÓN**

MEDITACIÓN: ES UNA PRÁCTICA PARA EDUCAR LA MENTE, HACER CONCIENCIA Y REESTABLECER, LA CONEXIÓN CON TU YO INTERIOR

Diferencia entre Orar y Meditar

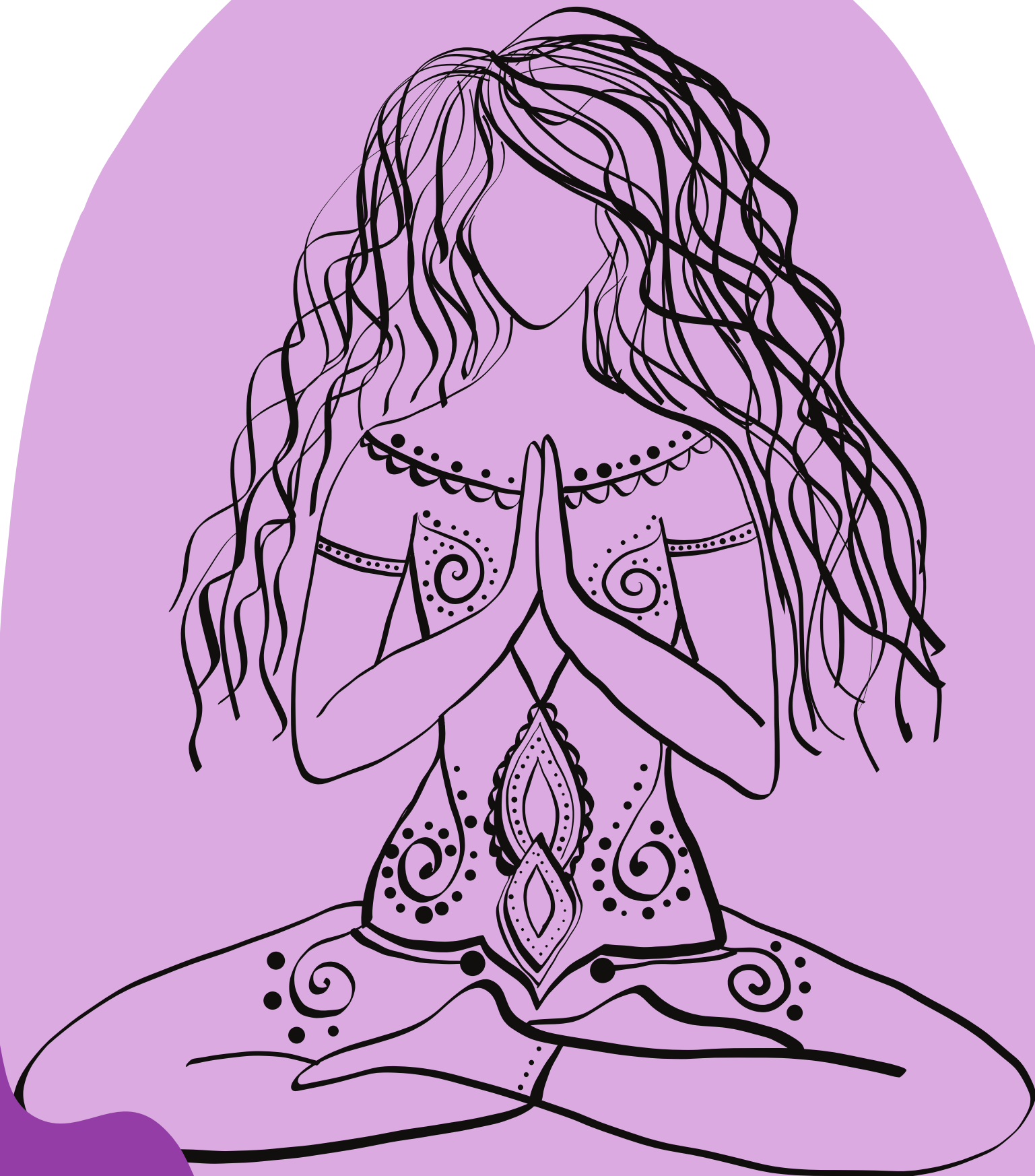
Orar

- Se requiere la presencia del Ego, de un Yo; o que hable o que escuche.
- Estás sumergido en tus propios pensamientos.
- Es sonido mental dándole forma a tus deseos más profundos.

Meditar

- Es la ausencia del “Ego”, por ende, me hablan, me escucho.
- No hay pensamientos, la mente se convierte en un gran espacio totalmente vacío.
- Es silencio como el trasfondo de donde surgen todos los sonidos, incluso el mental.





Para los Tibetanos la Meditación es Traer la mente a casa:

1. Morar la calma: tu mente se asienta, se disuelve y se reconcilia, desactiva nuestra negatividad, agresividad, dolor, sufrimiento, frustración, todas esas emociones reprimidas.
2. Soltar: Entender que los miedos, dolores, angustias, provienen de la mente querer aferrarse a ellas.
3. Relajarse: Soltar todas las tensiones de la mente.

Beneficios

- Reducir el estrés.
- Mejorar la circulación sanguínea.
- Disminuir los niveles de cortisol en la sangre.
- Relajación más profunda.
- Aliviar las condiciones de salud relacionadas con el estrés, como el síndrome del intestino irritable y la fibromialgia.
- Fomentar la salud mental y emocional.
- Reducir la ansiedad y la depresión.
- Controlar el dolor.
- Mejorar el sueño.



Aspectos para tener en cuenta



Postura

Crear un entorno más estimulante para la meditación.
Debe haber una sintonía entre tu cuerpo y la mente.

- Espalda recta: Porque tu energía interior o prana (energía vital), circula más fácilmente y hará que la mente alcance un estado de reposo.
- Cabeza: debe estar cómodamente equilibrada sobre los hombros. No rígida.
- Piernas: Estar cruzadas (expresan la unidad de la vida y la muerte, el bien o el mal, masculino y femenino, dual). Igualmente, firmes o en una silla con las piernas relajadas, las plantas de los pies firmes en el suelo y la espalda recta.
- Ojos: Cerrados o abiertos.
- Manos: Reposan cómodamente sobre las piernas, manos arriba en señal de recibir.

Respiración

Es una tarea esencial para poder realizar nuestra práctica de forma correcta, además de ayudarnos a concentrarnos y relajarnos.

Para alcanzar el estado meditativo, es vital llevar nuestro cuerpo y mente hacia un estado de serenidad consciente para lo que es fundamental liberarnos de tensiones, de cualquier sensación de presión, incomodidad y agitación mental que no sólo nos impedirán realizar nuestra práctica de manera correcta, sino que además no nos favorecen en nuestra vida diaria.

Debe ser calmada, inhalar y exhalar suavemente y de manera repetida, siente con el aire entra y sale del cuerpo. (5-3-5-3). No olvides que, en este tipo de respiración, no hay que forzar la respiración, sino simplemente tomar consciencia de ella.



Espacio



- Elige el lugar de meditación y relajamiento: Una pequeña habitación o sala de estar. En lo posible elige un área de tu casa que no sea muy transitada como salas o comedores.
- Adiós a la tecnología: Lo que se busca generar una conexión interna, conectar con tus pensamientos y sentimientos.
- Elige colores adecuados: Estos deben ser suaves y en tonalidades claras, ya que estas invitan a la calma. Las mejores opciones sin duda son el blanco y el beige, ya que son colores que resultan relajantes y neutrales.
- Decoración para meditación y Relajación: Puedes utilizar espejos, plantas, velas, vinilos decorativos, incluso las fotografías pueden ayudarte a hacer de este un lugar más cálido y confortable.
- Elementos a la hora de meditar: Velas incienso, aceites, música de fondo, cuencos.

Pensamientos y Emociones

Los pensamientos y emociones, siempre están.
No pensar en los pensamientos, déjalos pasar.

Arraigo

Conectar siempre con la Madre tierra y a la divinidad.

Salir Lentamente

No salir tan rápido de la meditación, te ayudará
a impregnar nuestra vida, de paz y tranquilidad.

RECUERDA

Es mejor 5 minutos de práctica bien despierta y
no 20 minutos en somnolencia.





+57 3113357570



www.nayebeltran.com



nayebeltranoficial

