

## la meditacion

La meditacion ¿cómo meditar?  
¿para que sirve meditar?  
Lugares para meditar,  
La meditacion en México.  
meditación azteca, meditación Maya.  
google-spanish-all

La meditación es un proceso de relajación corporal mediante el cual se alcanza armonía. Las ondas cerebrales se comienzan a parecer a aquellas que se alcanzan al dormir. La meditacion es para muchos un acercamiento con dios, meditar ayuda a aclarar ideas, fortalecer la mente y centrar objetivos.  
La meditación sirve también para mejorar la salud, reducir el estrés y oxigenar el cuerpo.  
Al meditar podrás enfocarte en tus metas, concentrarte y quitar distractores.

Los mejores lugares para meditar son sitios donde estés en tranquilidad, sin interrupciones.  
El tipo de ropa ideal para meditar es ropa suelta, sin cinturones ni zapatos ni cosas que te aprieten.  
Hay mucha gente que recomienda la posición acostada, yo en lo personal cada que uso esa posición me quedo plácidamente dormido.  
Hay distintas posiciones, la más conocida es la 'flor de loto' una posición donde cruzas las piernas hacia dentro mientras el torso permanece erguido. Esta posición tiene variantes que van a requerir bastante flexibilidad de tu parte.  
Una posición sentada en una silla es bastante eficaz, lo demás es práctica y determinación.

Las culturas orientales son las que más difundida dentro de su población la práctica de la meditación.

La meditación en México es reconocida cuando en los años '60s se pone de moda el movimiento hippie que busca alternativas en otras cultura; pero existen antecedentes que los abuelos aztecas practicaban la meditación de manera asidua y desarrollaron su propia disciplina al respecto, pero en verdad ésta disciplina existía ya aqui hace miles de años.

El mal llamado México prehispánico (pues es definir parte de nuestra historia basada en la destrucción de una cultura, mejor decir antiguo México) tiene grandes tesoros que las labores de rescate cultural han ido reconstruyendo.

Dos actores del movimiento que tienen labor de rescate sobre el tema son:  
Maricela Ugalde y Frank Díaz investigadores que han aportado mucho.

Frank Díaz escribió el libro Kinam, sobre el que conviene leas la reseña y compartas tu opinión.

¿cómo meditar?  
Meditar es muy fácil y requieres dedicarle unos 15 minutos al día. Lo importante es la constancia. Según tu experiencia deberás de seguir ciertos pasos y según el objetivo que lleve tu meditación.  
Paso número uno, cierra tus ojos y mantén tu mente en blanco por 15 minutos. Suena más facil de lo que suena. Este ejercicio sirve para aprender concentración y fué un ejercicio que me llevó bastante tiempo dominar. La gente tiene una tormenta en la cabeza, cientos de ideas unas tras otras y hay que practicar para lograr concentrarte en... Nada.  
Cuando lo logres comprenderás que al ser tu, el que ordena los pensamientos dentro de ti entonces tomas el control y haces una decisión consciente de pensar en una u otra cosa. Tienes el poder de decidir y concentrarte en lo que escojas.  
15 minutos en tu interior pueden parecer una eternidad, por lo que pon un tipo de alarma para avizarte cuando se concluya el tiempo y no te distraiga. Controlar tu mente es el primer paso

Hay un widget que se instala en tu computadora que sirve justo para eso, es un widget de meditación, le pones cuanto tiempo y cuando concluye suena una campanita, gong o lo que tu quieras. Su uso es gratuito, si no tienes idea de que es un widget entonces primero lee 'que es un widget y cómo se instala'

Que es un widget y cómo se instala.

Un widget es un programa que hace monerías de todos tipos, desde calendarios que te permiten organizar tu día, adornos como un tiburón que nada en tu pantalla mientras trabajas, te muestran las acciones de la bolsa en tiempo real y el relojito para meditar. Aqui foto de widget. para leer como se instala ve a yahoo  
primero se instala el programa de yahoo y luego el widget que te comento de meditación aquí. Bájalo e instálalo.

Ya que lo instalaste es sencillo utilizarlo.

Reseña de Libro Kinam

Kinam es 'Energía' el libro nos muestra imágenes de personajes durante ejercicios de meditación. La escultura de xochipili por ejemplo es extrañamente parecida a la posición de la flor de loto budista.

Quen manda, tu cuerpo o tu cerebro? Si tu estado emocional es repetitivo lo más posible es que sea tu cuerpo el que te está pidiendo que te pongas en ésa actitud.

- 1- Enfocar una cosa
- 2- concéntrate en sentir felicidad diariamente
- 3- pensar en lo que quiero
- 4- ti interior es sabio, habla y busca ayuda.

Ha sido comprobado que con tan solo 2 meses se obtienen cambios en el estado mental y físico del individuo, el entrenamiento mental permite un enorme control sobre las funciones cerebrales. Tu cerebro tendrá una transformación al comenzar en ésta disciplina que podrás realmente evaluar.

Solo después de continua práctica podrás aumentar tu poder de visualización y de concentración.

¿no estás de acuerdo con lo que has logrado? Entonces ¿por qué sigues haciendo las mismas cosas, pensando las mismas cosas, llendo a los mismos lugares, viendo a las mismas gentes? ¡Liberate! Si quieres un cambio de verdad, debes tener el valor de hacer las cosas de manera diferente. Que hacen otros que ya tienen lo que tu deseas, estudialos, síguelos, entiéndelos, conócelos. Aprende a solucionar problemas ¿Cuál es el problema? ¿Cuál es el impedimento? Haz una lista de soluciones, una por una hasta que una de las soluciones de resultado. Mediante la meditación podrás fijar bien lo que quieres y obtenerlo así que ¡manos a la obra!

google-spanish-all