¡BIENVENIDO!

Tu Paz Plena es posible

APORTAMOS CONOCIMIENTOS Y TÉCNICAS

MAC

MINDFULACTION CENTERS

Aquí y ahora usted comienza su viaje hacia el ilimitado espacio de su interior, experimentando en forma personal y directa el Cuarto Estado de la Conciencia, por medio de la concentración y la meditación. Sólo necesita fe, constancia y buena voluntad.

MINDFULACTION CENTERS, COMUNIDAD INTERNACIONAL APOLÍTICA, ACONFESIONAL, ECOLOGISTA, CUYO OBJETIVO ES LA SALUD FÍSICA, MENTAL Y ESPIRITUAL Y EL PROGRESO MATERIAL, CONCENTRANDO RECURSOS MEDIANTE EL TELETRABAJO. TODAS LAS TÉCNICAS QUE NECESITAS PARA APRENDER A MEDITAR LAS PODES DESCARGAR DIRECTAMENTE ONLINE Y ACUDIR A TU MINDFULACTION CENTER PARA COMPARTIR TU HORA DE CONTEMPLACIÓN... SUMATE!!!

Nuestros Programas de Mindfulness y de Desarrollo Emocional son aconfesionales y pueden ser aplicados sin ningún problema a alumnos de diferentes tradiciones religiosas. Se adaptan a cada desarrollo emocional y cognitivo individual y son básicamente simples y se implementan sin dificultad. Formación y adiestramiento en técnicas de meditación y atención plena, así como prácticas cognitivas conductuales y de autodominio emocional aplicadas en el eficaz y equilibrado desarrollo integral.

TÉCNICA INTRODUCTORIA

Para que puedas comenzar a participar de las reuniones colectivas de meditación practica la siguiente simple técnica siguiendo el instructivo:

TÉCNICA SO HAM

“YO SOY ESO”, LA COMUNIÓN CON EL INFINITO

La siguiente técnica consiste en pronunciar las sílabas So Ham, cuyo significado es "Yo Soy Eso", es decir la unidad entre la conciencia humana y la divina.

Se basa en los mismos elementos que para la técnica de “Yo Soy”, postura correcta, la vista focalizada en el entrecejo, ojos cerrados, permitir que el aliento entre y salga naturalmente, a su propio ritmo, concentrarse en experimentar paz interna cuando el aliento no fluye. Y entonces, cuando el aliento ingresa, repetir mentalmente Soooooo y cuando sale Haaammm. Siempre como un leve susurro mental y silencioso. La H se pronuncia como J.

El cuerpo debe mantenerse en relajación profunda. Para lograr esto es aconsejable antes practicar ejercicios de respiración profunda y tensión intensa muscular, porque a toda tensión le sigue una mejor relajación.

Cierre con sus dedos oídos y presione levemente los glóbulos oculares. Realice de 6 a 8 respiraciones profundas contando 30, 30, 30, para la inhalación, retención y exhalación.

Al retener tense fuertemente todos sus músculos y presione la barbilla contra el esternón, al exhalar relaje y levante nuevamente la barbilla.

Relaje una por una cada parte de su cuerpo. Exhale profundamente antes de iniciar la práctica mental de la repetición de So Ham.

Permita que el aliento fluya naturalmente y evite concentrarse en sincronizar el cántico mental de So Ham con la respiración, esto tendrá lugar naturalmente en la medida que usted aprenda a relajarse.

Recuerde que el cántico es puramente mental, al igual que con la técnica de Om, debe evitar mover los labios o músculos de la garganta.

Permita que la entonación mental del So Ham fluya naturalmente al igual que el aliento, de éste modo surgirá del fondo mental y volverá a éste, para volver a emerger.

Goce internamente de la plena paz que produce el estado de vigilia en alerta con relajación profunda, propio de la meditación profunda. Disfrute de la sensación de armonía y tranquilidad que se produce en los espacios de no respiración, evite intentar controlarlos con la voluntad.

Al finalizar, expulse el aire de sus pulmones lo más posible, repita 3 veces, y vuelva a disfrutar del estado de no respiración el máximo de tiempo que le sea posible.

No se levante inmediatamente, utilice la paz que se experimenta para acercarse más a Dios y haga sus oraciones del día.

Mediante la técnica usted puede experimentar una ampliación de la conciencia desde su envoltura individual hacia la Conciencia Cósmica de Dios.

Al inspirar usted se concentra naturalmente en su Yo, al expirar experimenta la presencia de la Conciencia de Dios rodeándole universalmente mediante todos los seres y objetos del universo.

Es decir, su conciencia se expande hacia el Cosmos completo. Esto puede experimentarlo físicamente mediante la técnica y no sólo imaginariamente, sintiendo el fluir de las energías cósmicas a través de todo su cuerpo físico.

De éste modo usted se deshace de sus limitaciones individuales, y despierta a su Ser Cósmico.

Mente y respiración interaccionan. Diferentes ciclos respiratorios corresponden a diferentes estados mentales y emocionales. Modificando el ritmo respiratorio se induce un estado mental particular. Al concentrar la mente en la respiración,

ambas se van calmando. Constantemente fluye la respiración, como fluye la mente. La técnica de "So Ham" direcciona este fluir y lo concentra.

La práctica va desde 1/2 hora por día hasta las 2 horas. Tenga en cuenta que los mejores resultados llegan cuando se intensifican las ejercitaciones sin llegar al límite de sus fuerzas. La meditación siempre debe proporcionarnos paz y alegría interior, no estrés y cansancio. Cuando experimentamos fatiga debemos detenernos.

Puede practicar So Ham en cada una de sus meditaciones, al principio de la sesión, luego de haber relajado el cuerpo y después de varias series de respiraciones profundas para aquietar la mente.

Antes de la meditación realice los ejercicios de recarga bioenergética según se enseña en el Método Flashbrain. Luego, impregne su mente utilizando una de las afirmaciones del e-book "Ejercicios de recarga bioenergética". Recuerde que "So Ham" le permite ejecutarla en cualquier lugar o momento, es absolutamente flexible.

LA TÉCNICA

1) Relajar la mente: Siéntese en posición de meditación cómoda. Inspire con una inspiración doble y tense todo el cuerpo, expire con una espiración doble y relájese. Repita 3 veces.

Focalice la atención suavemente en el entrecejo, sin cruzar la vista, inspire contando mentalmente hasta 30, retenga la respiración otros 30 y expira contando el mismo número. Repita el ejercicio 8 veces.

2) Permita ahora fluir naturalmente su respiración, no la controle, relajase. Focalícese en aquella parte del cuerpo donde más experimente el fenómeno de su respiración, sea en los pulmones o en las fosas nasales. Simplemente es el Testigo. No hace nada. Sólo observa.

3) Al inspirar repita mentalmente el mantra "So". Al expirar repita mentalmente "Ham" pronunciando la H como una "j" y la terminación "am" como un sonido nasal. No debe mover la lengua ni los músculos de la garganta, tampoco los labios. So Ham significa "Yo soy Eso", es decir "Yo soy Dios". Nos identifica con la esencia divina y expande nuestra mente al infinito.

4) Para ayudar a la concentración el dedo índice de la mano derecha puede inclinarse hacia la palma de la mano al inspirar y estirarse hacia su posición normal al espirar.

5) Los ojos deben permanecer cerrados, focalizados hacia un punto de vista en el infinito, mientras la atención se encuentra centrada en el entrecejo. No hay que forzar, los ojos deben estar muy relajados.

6) Disfrute de las pausas entre inspiración y expiración, es el momento en que la mente también está más calmada. Cuando los pensamientos vuelven, enfoque la atención nuevamente en el mantra de "So Ham".

7) Inicie la práctica durante unos 15 minutos dos veces al día, para incrementarlos a 1/2 hora como mínimo.

8) Al finalizar la técnica realice tres respiraciones profundas. Con la última espiración retenga la respiración todo el tiempo que le sea posible, luego vuelva a la respiración normal. Permanezca en silencio sentado y sin moverse durante unos 10 minutos. Rece por todas las personas que conozca y que lo necesiten, realice afirmaciones y haga una visualización con una imagen personal de Dios.

9) Ore así: Querido Padre Celestial, Madre Divina, Jesucristo, Buda, Krishna, Mahoma, Babaji, santos y ángeles de todas las religiones, que nuestros corazones se mantengan siempre abiertos a todas vuestras bendiciones y sepamos irradiar ese mismo amor a todos nuestros hermanos.

10) Dios Padre, Todopoderoso y Eterno, Tú estás presente en todo átomo, manifiéstate en cada célula enferma y puedan todos recibir la gracia de la inmediata cura.

La técnica de So Ham es un ejercicio de respiración cuyo propósito es calmar la mente inquieta y concentrar el prana o fuerza vital. Permite que los rayos de la mente se focalicen al máximo y esto despierta los estados más elevados del Espíritu donde es posible experimentar la viva unión con Dios.

So Ham es un mantra para calmar el prana y fijarlo en el entrecejo o centro Crístico, facilitando la meditación profunda.

SO HAM EN LA MÉDULA

Imagine que por su columna vertebral hay un tubo hueco. En un extremo se encuentra el cóccix y en el otro el entrecejo, el ojo Crístico, como los dos polos del sistema electromagnético humano. Sienta como la energía vital sube y baja por el interior del tubo hueco siguiendo el movimiento de la respiración, con cada inhalación la energía sube desde la base de la columna hacia el entrecejo y el flujo se invierte durante la exhalación. El movimiento de la respiración, más la concentración de la atención es lo que produce la subida y la bajada de la energía a lo largo de la columna.

Al inhalar repita mentalmente "So", coincidiendo cuando la energía está en su momento de ascenso y "Ham" en el momento de descenso.

Al intensificar la técnica la respiración se volverá más suave, casi imperceptible. Es posible que bajo esas circunstancias no experimente el movimiento de la energía por la columna y sí desde el corazón hacia el ojo espiritual. Al avanzar más, la percibirá sólo desde la médula oblonga hacia el entrecejo y finalmente únicamente sólo localizada en el ojo espiritual. En esos momentos debe concentrarse solo en el flujo natural de la energía. Puede suceder que en algún momento llegue al estado sin respiración, sumérjase entonces en el gozo profundo. Cuando la respiración regrese continúe con la práctica suavemente.

LECTURA

Para la práctica es necesario completar la lectura y estudio de los siguientes libros:

Esta disciplina no fomenta la desconexión de la realidad mediante el éxtasis y otras formas de enajenación, sí impulsa la realización de los estados superconscientes para utilizar el mayor potencial del cerebro así neuroactivado en estudiar metódicamente, en forma académica, obteniendo los títulos habilitantes, fijando como metas el doctorado y la compasión universal.

Y al estudio se suma el cuidado del cuerpo con ejercitación diaria y alimentación sana, manteniendo la higiene personal. A esto se integra la participación en proyectos redituables de teletrabajo, que se transforman en factibles por la fuerza del grupo.

Con este perfil abandonamos el misticismo y la meditación como sistema de evasión y fijamos como meta la comprensión ampliada con base en la ciencia. El sistema se despoja así de la dualidad entre bueno y malo. Se libera de la superstición y del oscurantismo, avanza mediante la luz científica que pasa a retroalimentar las propias técnicas de meditación y concentración.

En pleno Siglo XXI Dios se nos revela mediante las verdades de la ciencia, en razón de este hecho desarrollar plenamente la mente para comprender dichas verdades constituye la iluminación racional que nos permite completa comprensión del universo que habitamos y de nuestro propio Ser, al cual nos unimos mediante la meditación científica.

Potenciar el cerebro y un plan coherente de aprendizaje y formación académica continua, aseguran el progreso constante en toda actividad.

No es liberarse del sufrimiento o alcanzar la felicidad la meta, sino consolidar el saber, realizar la Comprensión Plena y mediante esta eliminar

la ignorancia que es la raíz de todo sufrimiento y gozar así de completa paz de mente y espíritu. ¿Cómo se logra? Practicando, meditando, estudiando, ejercitándose, trabajando, en forma constante.

Con este enfoque de la disciplina damos un giro de 180º respecto a las doctrinas tradicionales, dejamos de centrarnos en el Samadhi como meta y lo transformamos en un medio proactivo de autosuperación constante. Aprendemos a potenciar el cerebro para estudiar mejor, para absorber más conocimientos, para razonar mejor, para alcanzar Comprensión Plena, para saber más y adquirir iluminación racional con base científica.

IR AL LIBRO

Sophia es una técnica terapéutica redescubierta por Yogui Mettàtron a sus 18 años de edad. Sus antecedentes se hunden en el tiempo, entre los 5.000 a 10.000 años de antigüedad, cuando los rishis (sabios) de la India, realizaban sus prácticas del Yoga original. Se basa en las leyes naturales psicofísicas. Dice Yogui que "Sophia no se limita a intensificar el coeficiente intelectual y memoria del sujeto, también produce una ampliación perceptiva. Lo que antes era desconocido para el consciente; pero era recibido por el subconsciente y el inconsciente más profundo, empieza a convertirse en experiencia directa conocida mediante un progresivo crecimiento del campo de extensión e intensidad del consciente". Y añade Yogui que "el efecto Sophia incrementa la inteligencia natural humana en 20 puntos o más, pudiendo alcanzar niveles de 180 a 220 de IQ, partiendo de coeficientes de 148. Esto no significa que usted se convierta automáticamente en un Picasso o en un Einstein. Lo que sucede, es que usted aprende

a conectarse consciente y voluntariamente con la Fuente de toda Existencia que es Inteligencia Pura, Inteligencia Cuántica Cósmica Ilimitada. No basta meditar usted debe además estudiar".

IR AL LIBRO

Este programa capacita a la batería del cuerpo humano para recibir y transformar altas energías cósmicas del ambiente, interconecta el sistema sináptico con la Inteligencia Cuántica Cósmica y activa facultades telepáticas y telequinéticas latentes al incrementar el nivel de energía vital y modificar el circuito autorreferencial psicológico. El objetivo del entrenamiento es amplificar la percepción PSI Gamma y PSI Kappa y desarrollar tecnología neurodigital de acople biológico no invasivo.Al contar con mayor energía se desarrollan capacidades paranormales. Todo depende de la intensidad del entrenamiento, de su regularidad y de la perfección de la práctica. Realizando el esfuerzo correcto, en poco tiempo es posible convertirse en un superdotado. Las técnicas desarrollan el 90% del potencial no utilizado del cerebro.FlashBrain no es una técnica sino un conjunto de técnicas, perfeccionadas para lograr el incremento de la inteligencia natural humana. Puede operar sobre todo el cerebro o neuroestimular áreas específicas, afines a la tarea en que se desee aumentar el rendimiento y eficacia de la comprensión. Nota: Se

agradece la colaboración de Abraham Andrés Hernández Cabrera.

IR AL LIBRO

Para más datos visitar:

http://mindfulnesscenters.wikiyoga.net/