

MEDITACIÓN DE LA MENTE NATURAL en una hoja explicado :

La práctica para despertar la mente natural es extraordinariamente simple. Es la máxima forma y experiencia humana que puedas tener, y cualquiera puede hacerlo. Sólo tienes que estar quieto.

Mantén la columna erguida, bien sentado en una silla con los pies firmes en el suelo, o sobre un cojín o una almohada con las piernas cruzadas, una sobre la otra en posición del loto o medio loto.

Tus ojos deben estar ligeramente abiertos mirando hacia el suelo. Puedes colocar cómodamente tus manos sobre tus rodillas, con las palmas hacia abajo, o colocar tu mano derecha sobre tu mano izquierda, con las palmas hacia arriba al nivel del ombligo. Siente tu dignidad intrínseca en esta postura.

Mantener la columna erguida es ya despertarse y mantenerse despierto.

Ahora, en esta posición, no tienes que hacer nada más que observar tu respiración. Respira normalmente. A medida que tomas consciencia de tu pensamiento, sin importar lo más mínimo la naturaleza ni el contenido del pensamiento, simplemente disuélvelo etiquétalo sólo como "pensamiento", y al exhalar, disuelve el pensamiento.

En ese mismo momento antes de exhalar y mientras se disuelve el pensamiento, se encuentra el "espacio" entre los pensamientos. Este es el espacio al que debemos familiarizarnos y cultivar. Es la semilla de la mente natural y la llave hacia tu verdadero y auténtico ser.

Practícalo al menos 15 minutos cada día y observa los cambios sutiles en tus percepciones y actitudes. ¡Pon atención al espacio! . Recomendamos practicar en cualquier momento. Es muy efectiva al amanecer por que nos regula con el Sol.

Para alcanzar realmente una comprensión de tu mente debes utilizar unas técnicas muy simples. Y una de las más importantes: sentarte quieto y sistemáticamente aplicarlas técnicas. Es aconsejable encontrar un espacio silencioso y un tiempo silencioso. Te darás cuenta, por supuesto, que tus pensamientos pueden ser de la naturaleza de un torrente, muy difícil de controlar, y puedes tener largos lapsus entre que recuerdas disolver los pensamientos y volver a la respiración. Este es el punto del esfuerzo en la meditación. Es lógico tardar un tiempo en lograr llegar a esta fase.